



UNIVERSIDAD  
SAN SEBASTIAN

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

**LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PARA UNA  
EDUCACIÓN INTEGRAL**

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

**Profesora Guía:** Mg. Claudia Pamela Huerta Flores

**Estudiante(s):** Javiera Andrea Burgos Guardia

Lisett Abigail Inzunza Acuña

Sebastián Ignacio Sepúlveda Kriz

© Javiera Andrea Burgos Guardia, Lisett Abigail Inzunza Acuña, Sebastián Ignacio Sepúlveda Kriz.

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

Santiago, Chile

2020

## HOJA DE CALIFICACIÓN

En Santiago, el 22 de diciembre de 2020 los abajo firmantes dejan constancia que el (la) estudiante Lisett Inzunza de la carrera de pedagogía en Educación Física ha aprobado la tesis para optar al título de Licenciado en Educación y Profesor de Educación Física con una nota de 70

---

Profesor Evaluador

---

Profesor Evaluador

---

Profesor Evaluador

## HOJA DE CALIFICACIÓN

En Santiago, el 22 de diciembre de 2020 los abajo firmantes dejan constancia que el (la) estudiante Javiera Burgos de la carrera de pedagogía en Educación Física ha aprobado la tesis para optar al título de Licenciado en Educación y Profesor de Educación Física con una nota de 70

---

Profesor Evaluador

---

Profesor Evaluador

---

Profesor Evaluador

## HOJA DE CALIFICACIÓN

En Santiago, el 22 de diciembre de 2020 los abajo firmantes dejan constancia que el (la) estudiante Sebastián Sepúlveda de la carrera de pedagogía en Educación Física ha aprobado la tesis para optar al título de Licenciado en Educación y Profesor de Educación Física con una nota de 70

---

Profesor Evaluador

---

Profesor Evaluador

---

Profesor Evaluador

## **Dedicatoria**

*La presente investigación va dedicada a Dios, ya que estuvo constantemente guiándome siempre por el camino correcto, y por levantarme cuando lo necesité en los momentos difíciles.*

*A mi familia, especialmente a mis padres que fueron el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, entregándome las bases de responsabilidad y deseos de superación, brindándome su apoyo incondicional y sus consejos para ser de mí una mejor persona, dándome siempre el ejemplo de respeto, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo.*

*A mi hermano, por sus palabras, compañía y apoyo incondicional, a mis sobrinos Paolo, Matias y Gabriella, por iluminar mis días, brindándome sus risas y momentos más felices.*

*A mi pareja que siempre estuvo en los momentos más difíciles, dándome su amor, afecto y cariño incondicional.*

*A mi abuela rosa, por darme los mejores consejos, y llenarme de su sabiduría.*

*A nuestra profesora Claudia Huerta, que siempre estuvo dispuesta y comprometida, hacer las correcciones necesarias para que este trabajo se desarrollara y terminara de la mejor manera posible.*

*Y a todo quién lea este trabajo, tomándose el tiempo de leer la presente investigación.*

**Javiera Burgos**

*Dedico la presente investigación en primer lugar a Dios, quién es parte fundamental de mis principios, los cuales me guían a superarme día a día y dar lo mejor de mí considerando siempre el bien por los demás.*

*A mis padres, quienes me dieron la oportunidad de desarrollarme en esta carrera brindándome todas las facilidades, por medio de sus esfuerzos, permitiendo que me dedique principalmente a mis estudios sin tener preocupaciones extras. También por ser mis principales pilares en mi formación personal y profesional, mediante sus experiencias, consejos y guías.*

*A mis hermanos, quienes me brindaban su ayuda en los momentos necesarios de mi carrera, estando siempre dispuestos a darme una mano, sin esperar nada a cambio.*

*A mi pareja, quien constantemente me impulsaba a ser una persona más crítica y responsable, capaz de decidir por mí misma que es lo correcto, y no guiarme a ojos cerrados por lo que afirma la sociedad.*

*A mis mascotas, quienes me facilitaban momentos de relax cuando más lo necesitaba en esta época pandémica en que tuve que desarrollar la tesina.*

*A mis compañeros de tesina, con quienes pudimos lograr incluso más de lo esperado, compartiendo ideales de llegar aún más allá en el ámbito en el cual nos desarrollamos.*

*A nuestra profesora Claudia Huerta, quien estuvo presente día a día en el desarrollo de esta investigación, y nos permitió superarnos mediante su guía.*

*Y finalmente a todos aquellos que se den el tiempo de leer el presente trabajo.*

**Lisett Inzunza.**

*Dedico la presente investigación a mi familia, principalmente a mis hermanos que han estado guiándome desde pequeño a seguir por el camino del bien a pesar de cualquier adversidad y siempre profundizar en los conocimientos aprendidos.*

*A mis amigos, que siempre están para cuando los necesito y que han sido un gran apoyo en este camino universitario y de vida, aprendiendo cosas en*

*conjunto, favoreciendo así mis habilidades blandas como también el solo hecho de compartir una tarde diferente en el día a día.*

*Y por último a las personas que han estado más cercanas de una amistad y que hoy solo quedan en un recuerdo, personas con las cuales he aprendido a vivir y disfrutar del día a día, creciendo en mis saberes y buscando siempre el camino correcto de las cosas.*

**Sebastián Sepúlveda.**



## **Agradecimientos.**

*Primeramente, agradezco a mi familia y seres queridos, que siempre estuvieron dispuestos a brindarme su apoyo, comprensión y su amor de forma incondicional, y aún más por su fuerza que transmitieron para culminar con el camino que comencé hace 5 años.*

*A todos mis profesores, que estuvieron presentes en mi formación profesional, entregándome valores y las herramientas necesarias para desenvolverme en el ámbito laboral y aún más por siempre dignificar la hermosa carrera que escogí, y por fomentar el convertirme en agente de cambio tanto para la sociedad como para nuestros estudiantes.*

*Y, por último, pero no menos importante a mi equipo de tesis, que a pesar de los problemas y condiciones que enfrentamos frente a la pandemia, supimos trabajar unidos y así poder seguir en el camino sin desistir, por su apoyo incondicional, por sobre todo lo que se aprendió entre todos, pudiendo llegar a culminar este proceso trabajando como verdadero equipo.*

**Javiera Burgos**

*En primer lugar, quiero agradecer a Dios por rodearme de las personas indicadas en todos los procesos que me guiaron a este momento.*

*También agradecer a mis padres, quienes en todo momento me apoyan y brindan su ayuda incondicional para cada uno de los proyectos que me planteo día a día. También por entregarme todo lo que pudieron y más. Por formarme y educarme considerando la importancia del amor, el respeto, la humildad, la honestidad y la responsabilidad, entregándome todas las herramientas necesarias para superarme.*

*A todas las personas que en algún momento fueron vitales en mi decisión para escoger esta carrera, la que hasta el día hoy considero maravillosa.*

*A mi pareja, quien se quedó en Santiago con objetivo vivir juntos este proceso de desarrollo y aprendizaje, y quien me insto a superarme, siempre buscando el porqué de todo lo aprendido.*

*A cada uno de los profesores de la universidad que marcaron una diferencia entre el enseñar por cumplir, y el enseñar para generar un cambio en la sociedad mediante la educación.*

*Y a mis compañeros de tesina, quienes permitieron que este proceso haya sido un momento de desarrollo común, donde todos pudimos experimentar la necesidad de generar un cambio mediante la educación física en cada uno de los estudiantes con quienes nos desempeñaremos en un futuro.*

**Lisett Inzunza**

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
1. MARCO CONTEXTUAL.....	3
1.1. ANTECEDENTES INSTITUCIONALES.....	3
1.2. ANTECEDENTES CURRICULARES.....	5
1.3. ANTECEDENTES SOCIALES.....	23
2. MARCO CONCEPTUAL.....	25
2.1. DESCRIPCIÓN DEL DIAGNÓSTICO.....	25
2.2. JERARQUIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	27
3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.4. DETERMINACIÓN PREGUNTA PROBLEMA O DE INVESTIGACIÓN.....	35
4. DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	35
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	35
5. MARCO TEÓRICO.....	35
6. MARCO METODOLÓGICO.....	48
6.1. CARTA GANTT.....	48
6.2. NATURALEZA DE INVESTIGACIÓN.....	53
6.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	55
6.4. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	58
6.5. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.....	72
7. PROPUESTA METODOLÓGICA.....	73
7.1. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	73
7.2. PLANIFICACIÓN DE PROPUESTA METODOLÓGICA.....	81
7.3. PROYECCIÓN DE RESULTADOS.....	90
7.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	94
8. SUGERENCIAS Y PREGUNTAS.....	99

8.1. SUGERENCIAS ESTRATÉGICAS. ....	99
8.2. PREGUNTAS DE PROYECCIÓN.....	101
9. BIBLIOGRAFÍA. ....	102
10. ANEXOS. ....	111
10.1. PLANIFICACIONES.....	111
10.2. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	248

## RESUMEN

En la presente investigación se propuso una intervención que busca conocer la valoración que presentan los 36 estudiantes del II° medio A del colegio Adventista Porvenir respecto al ejercicio físico y sus beneficios, mediante dos encuestas que fueron dirigidas a evidenciar su percepción sobre este tema y conocer cuan habitualmente realizan actividad física en su vida cotidiana. Para cuando se hayan obtenido estos resultados se planteó la realización de actividades, las cuales tienen como objetivo aumentar o mantener dicha valoración (en caso que ya sea positiva), mediante clases teóricas planificadas semana por medio, dirigidas a entregar conocimiento respecto a que es el ejercicio físico y que beneficios presenta su realización en las distintas áreas del ser humano de forma integral. Paralelamente se diseñaron, talleres extraprogramáticos de aerobox, pilates y entrenamiento funcional, cuyo fin fue que los estudiantes implementen tres tipos de ejercicio físico de forma rotatoria y a la vez experimenten sus beneficios más próximos. Finalmente, se propuso que los alumnos organicen tres actividades, donde estos expongan los temas tratados dentro de la intervención, en conjunto con los investigados por ellos mismos; estas actividades son: un culto, una feria de salud y un día del ejercicio físico, los cuales son dirigidos a toda la comunidad educativa. De esta forma, la realización de la intervención planteada entregaría la posibilidad de un aprendizaje significativo respecto al ejercicio físico y sus beneficios en la formación integral del ser humano, utilizando el establecimiento educacional como medio de promoción de una vida activa y saludable, cumpliendo el objetivo principal de la investigación el cual es *valorar la importancia del ejercicio físico en una educación integral mediante actividades teórico – prácticas dirigidas al alumnado del II° medio A del colegio adventista porvenir.*

## INTRODUCCIÓN

El ser humano está formado por una diversidad de componentes que interactúan constantemente complementándose entre sí, lo que genera un sistema complejo que hasta el día de hoy no ha sido logrado comprender del todo. Es por ello, que es de suma importancia considerar una herramienta capaz de desarrollar equilibradamente cada una de las áreas que componen al ser humano, como lo son el área física, psicológica, social y cognitiva.

Una de las herramientas fundamentales es el ejercicio físico, debido a la gran cantidad de beneficios que presenta, y no solo en el área física, que es la más conocida, sino también en cada una de las áreas mencionadas previamente.

Hoy en día, uno de los principales problemas que presenta la cultura chilena e incluso mundial, es la falta de realización de ejercicio físico en la vida cotidiana de las personas, lo que demuestra la poca importancia que se le atribuye al ejercicio físico y sus beneficios.

Este problema fue posible observarlo en el Colegio Adventista Porvenir, establecimiento particular subvencionado, que presenta muy pocas actividades relacionadas a la actividad física, deportes y/o ejercicio físico. Es por ello que la presente investigación buscará conocer la valoración que le dan los estudiantes del II° medio A, al ejercicio físico y sus beneficios mediante encuestas, y así posteriormente desarrollar dicha percepción por medio actividades teórico prácticas, con el fin de que conozcan y experimenten que es el ejercicio físico y sus beneficios en cada una de las áreas que conforman al ser humano.

Como bien se mencionó previamente, se trabajará con el curso II° medio A, compuesto por 36 estudiantes, del Colegio Adventista Porvenir, ubicado en la comuna de Santiago, región metropolitana, Chile. A quienes se les realizarán dos encuestas, buscando conocer cuanto ejercicio realizan en su vida cotidiana y a la vez conocer su percepción del ejercicio físico. A continuación, se les realizaran

clases teóricas, donde los estudiantes conocerán que es el ejercicio físico y sus beneficios en cada área mencionada previamente, para que paralelamente puedan experimentar mediante talleres prácticos el ejercicio físico y sus beneficios más próximos. Finalmente, los estudiantes planearán una serie de actividades dirigidas a la comunidad educativa, donde expondrán lo aprendido e investigado, utilizando el establecimiento como medio de promoción de una vida activa y saludable, donde ellos mismos serán los principales beneficiados.

De esta forma se buscará que los estudiantes valoren la importancia del ejercicio físico, considerando cada uno de los beneficios que presenta la realización de este en su día a día.

Sin más que mencionar, se invita a los lectores a adentrarse dentro de la presente investigación y que conozcan cada uno de los procesos propuestos por los investigadores.

# 1. MARCO CONTEXTUAL.

## 1.1. ANTECEDENTES INSTITUCIONALES.

El colegio adventista porvenir es una comunidad educativa que nace desde el año 1918, “a comienzos del siglo pasado en la mente y corazón de laicos y pastores pertenecientes a la iglesia adventista del séptimo día, quienes desean proveer un ambiente educacional propicio para el desarrollo integral de sus hijos” (CAP,2019), donde las escrituras fueran un eje transversal en la enseñanza, concretándolo el año 1918 que fue mencionado con anterioridad. Sin embargo, dos décadas posteriores, en el año 1947 se declara “como institución cooperadora de la función educacional del Estado, pasándose a llamar escuela básica particular N°134 “adventista porvenir” (CAP,2019). Luego pasaron alrededor de “45 años para que la escuela dejará dicha categoría y pasase a denominarse colegio adventista porvenir” (CAP, 2019).

En la actualidad cuenta con todos los niveles de enseñanza, comenzando con el nivel parvulario, pasando por la enseñanza básica y terminando en la enseñanza media. Además, se caracteriza que en su mayoría la componen familias cristianas, que buscan un proyecto educativo que entregue una educación integral de calidad, con un alto contenido valórico y espiritual, y donde se trabaje para convivir en un ambiente de respeto mutuo, orden y tolerancia. Los miembros de la comunidad educativa provienen de distintas realidades culturales y económicas, como también religiosas, lo que permite enriquecer el conocimiento a través de las diversas experiencias que potencian el aprendizaje. Pero sin duda, esta diversidad es un gran desafío que debe abordarse con estrategias creativas orientadas al bienestar de la comunidad escolar.

**Nombre:**

Colegio adventista porvenir

**Ubicación:**

Porvenir 56, Santiago-región metropolitana



**Teléfono:**

(2) 22224779

**Email:**

[cap@educacionadventista.cl](mailto:cap@educacionadventista.cl)

**Infraestructura:**

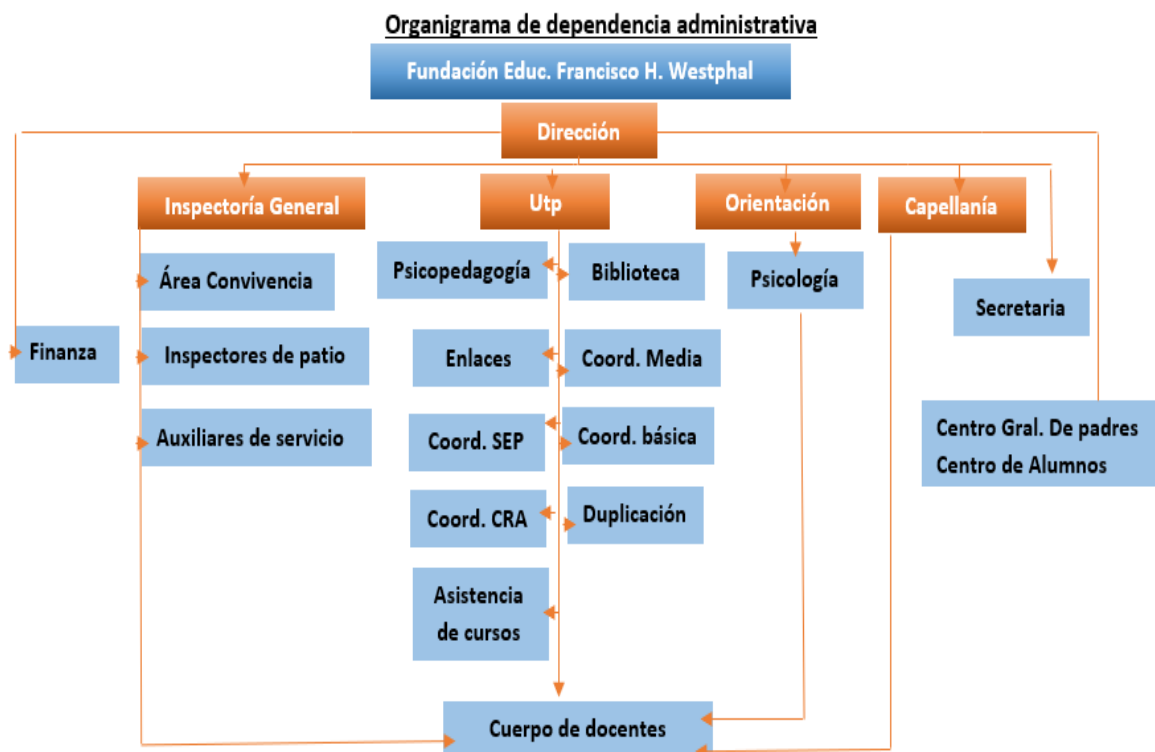
El colegio posee una infraestructura compuesta por dos edificios, de los cuales, uno es destinado a los estudiantes de educación básica y el otro a los de educación media. El edificio correspondiente a la educación básica está compuesto por tres pisos, considerando una sala por cada nivel, mientras que el edificio de educación media consta de cuatro pisos, dividiendo cada nivel en dos cursos (A y B), por tanto, dos salas por nivel.

El establecimiento también posee dos patios, de los cuales uno es poco más grande que una multicancha, mientras que el otro es más pequeño y a veces es utilizado como estacionamiento. Este último posee un espacio cerrado con una reja, con el fin de destinar este espacio a los estudiantes más pequeños de párvulo, ya que posee juegos infantiles adaptados para dicha edad.

El colegio también posee una enfermería, la que se encuentra en el primer piso del edificio destinado para la educación básica, la cual está bastante equipada. También posee un laboratorio de computación ubicado en el segundo piso del edificio de educación media, el que posee al menos 30 computadores de escritorio. La biblioteca se encuentra en una extensión del edificio de educación básica, con un espacio bastante amplio y bien equipada para la comodidad de los estudiantes.

Como bien fue mencionado con anterioridad, el establecimiento está en la cuadra ubicada en la esquina de porvenir con vicuña Mackenna, por lo que posee una entrada en cada calle.

## Organigrama:



### Tipo de establecimiento:

Particular subvencionado

### Niveles que atiende:

Pre -básica, enseñanza básica y enseñanza media

### Sostenedor:

Josué Gedeón Espinoza Henríquez, creador de la Fundación Educacional Francisco H. Westphal a la que pertenece hoy la institución educacional.

## 1.2. ANTECEDENTES CURRICULARES.

### 1.2.1. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS.

Es posible observar cuatro principios fundamentales presentes en el PEI de la institución (CAP,2019), los cuales son:

#### El aprendizaje:

- a. El aprendizaje se entiende como un conjunto de interacciones e interrelaciones entre las representaciones mentales y las nuevas

experiencias con el fin de utilizar, adaptar o modificar lo aprendido a las situaciones de la vida. Por lo que las experiencias de aprendizaje se deben organizar de manera progresiva, secuencial, según la etapa evolutiva del estudiante, reconociendo y valorando sus experiencias previas.

- b. El aprendizaje se logra de manera óptima en ambientes y experiencias que estimulen el desarrollo de habilidades cognitivas complejas y la comprensión de las estructuras profundas del conocimiento, ayudando a la persona a desarrollar su potencial, permitiendo su participación como ciudadano activo.
- c. Entendemos que el conocimiento no es un fin en sí mismo, sino que constituye un medio que permite desarrollar destrezas y habilidades, potenciar la creatividad y el espíritu crítico, fomentar la búsqueda de la verdad y llevar a los estudiantes a la reflexión y el discernimiento, constituyendo todas ellas estrategias necesarias para enfrentar los desafíos actuales y prosperar como individuos en una sociedad diversa y cambiante.
- d. El estudiante y su aprendizaje estarán en el centro del proceso educativo, considerando que es distinto (a) y único (a). El o la docente prestará atención a aquellos aspectos que le distinguen y lo hacen singular, utilizándolos para que él/ella se comprometa con su aprendizaje y acepte responsabilidades del mismo.
- e. El aprendizaje es un proceso constructivo, por lo cual el Colegio debe optimizarlo posibilitando permanentemente que el material aprendido sea útil y significativo para la persona que lo asimila, logrando de esta manera que se comprometa de modo activo en la construcción de su propia comprensión y conocimiento, al conectar lo que aprende con sus experiencias y conocimientos previos.
- f. En todo nuestro accionar debemos considerar que el aprendizaje se optimiza en un entorno positivo, destacando el uso de la normalización como estrategia para mantener un ambiente propicio para el proceso

de enseñanza aprendizaje, donde tienen lugar relaciones e interacciones personales adecuadas; es por ello que se debe resguardar la creación de un ambiente seguro, cordial, cómodo, estimulante y colaborativo, dentro del cual cada estudiante se sienta apreciado(a), comprendido(a), respetado(a) y respaldado(a). El acompañamiento al aprendizaje por parte del docente, compañeros y otros miembros de la comunidad educativa, proporcionará espacios propicios para el desarrollo emocional, espiritual e intelectual del estudiante.

**Del currículum:**

- a. Los Planes y Programas de Estudios son los determinados por el Ministerio de Educación. Se integra la fe en Dios en todo lo que se enseña con el propósito de enriquecer la vida de nuestros estudiantes. Todos nuestros estudiantes tienen la posibilidad de participar en las clases de religión, fortaleciendo así los valores espirituales que sustenta nuestra institución.
- b. El Colegio adventista Porvenir prioriza y asegura la aplicación de los programas curriculares enfatizando el desarrollo de habilidades y conocimientos relevantes.
- c. El principio general para la organización de los contenidos, actividades y habilidades a desarrollar, es la planificación, entendiéndose como una herramienta valiosa para lograr que lo que ocurra en el aula sea verdaderamente efectivo, asegurando que cada estudiante ejerza un rol activo dentro de la sala de clase responsabilizándose de sus procesos de aprendizaje.
- d. Con el mismo objetivo y con tal de entregar una educación para el mundo actual, se incorpora el aprendizaje del idioma inglés desde Educación Parvularia.
- e. Asimismo, se da un especial énfasis al desarrollo de la comprensión lectora con tal de promover un desarrollo destacado, desde las edades

más tempranas para lo cual existen momentos de lectura determinados dentro de la jornada de clases.

- f. La Unidad Técnico Pedagógica del Colegio es responsable de asegurar la correcta aplicación del currículo y la creación de un plan estratégico, que mejore la enseñanza y el aprendizaje, en el contexto existente del colegio. Para ello se deberán considerar los siguientes aspectos:
- Demostrar y comprender la alineación curricular para garantizar el desarrollo de su línea de pensamiento y mejorar el rendimiento de los estudiantes.
  - Aplicar el currículo en base a prácticas docentes ajustadas a la evolución de los y las estudiantes.
  - Evaluar las necesidades de aprendizaje presentes y futuras de los y las estudiantes desde el inicio de la vida escolar hasta 6° básico, poniendo a disposición de quienes lo requieran, la intervención de la Educadora Diferencial de la institución y la guía del Equipo de orientación si fuera necesario.

#### **De la Metodología:**

- a. La metodología es fundamental en el proceso de enseñanza – aprendizaje, pues con ella se establecen las estrategias y medios para cumplir los objetivos pedagógicos fijados.
- b. Para la enseñanza simultánea de la lectura y la escritura en los niveles de pre-kínder, kínder y primero básico, nuestra institución utiliza el Método Matte, ya que este método desarrolla en los estudiantes la capacidad de análisis y síntesis desde su primer contacto con la enseñanza sistemática.
- c. Para el desarrollo del pensamiento lógico matemático, nuestra institución se inspira en la metodología del método Singapur, desde el nivel Parvulario, continuando en la Educación General Básica, de 1° a

4° básico, utilizando la secuencia progresiva de lo concreto, pictórico y simbólico.

- d. Para lograr el desarrollo destacado de habilidades lectoras, nuestra institución incorpora, desde 1° básico hasta II medio, el “Proyecto de Comprensión Lectora”, orientado a desarrollar y consolidar la comprensión lectora. Este proyecto incluye el texto y una plataforma digital.

**De la Evaluación:**

- a. La evaluación es un proceso permanente y primordialmente formativo, por lo que es parte constitutiva del proceso de aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.
- b. A través de la evaluación, el docente recoge la información necesaria para la toma de decisiones técnicas en relación a pertinencia de objetivos y metodologías de trabajo.
- c. Nuestro colegio, entendiendo la importancia de la evaluación, la considera como un proceso dentro de la planeación del aprendizaje, forma parte de la secuencia didáctica como elemento integral del proceso pedagógico, nos entrega información valiosa acerca de cómo el estudiante organiza, estructura y usa sus conocimientos determinados para resolver problemas de diversa complejidad.
- d. Considerando que la comprensión lectora es fundamental para el desarrollo transversal de habilidades, se consideran, desde kínder a segundo medio, tres momentos en el año para evaluar el dominio lector, considerando velocidad, fluidez y calidad de la lectura, con el propósito de instaurar una cultura del aprendizaje.
- e. Nuestro establecimiento aprecia la diversidad como fuente de riqueza para el aprendizaje. Los docentes fundaron su práctica en la inclusión, mediante el reconocimiento de las diferencias individuales, culturales, étnicas, sociales, lingüísticas, entre otras, como características y aprecio positivo del proceso educativo del aula.

- f. A partir de estos criterios se garantiza la flexibilidad de las medidas curriculares para todos los estudiantes, con el propósito de asegurar sus aprendizajes y desarrollo.
- g. Para dar respuesta a la diversidad se aplica una evaluación diagnóstica de aprendizaje del curso, la cual se realiza al inicio del año escolar, proporcionando información relevante al docente respecto del progreso, estilo y ritmo de aprendizaje de todos los estudiantes del curso y de cada uno en particular, lo que permite planificar estrategias diversificadas que favorezcan el aprendizaje de todos. Los resultados aportan información de los factores que favorecen o dificultan el aprendizaje, y, en consecuencia, para el diseño de respuestas educativas ajustadas a la diversidad, considerando la amplia gama de habilidades, estilos de aprendizaje y preferencias. (pp. 18 – 21)

### **1.2.2. PRINCIPIOS FORMATIVOS.**

Según el PEI del establecimiento (CAP,2019), corresponden a los siguientes:

- a. Contribuir a la formación para la vida temporal, socializando a las nuevas generaciones, para transformar y crear cultura y asumir roles y responsabilidades como ciudadanos.
- b. Contribuir a la formación de la vida cristiana trascendente, cumpliendo una misión formativa, redentora y convocante que incita a la conversación, la misión y al desarrollo valórico-espiritual de los educandos. su meta última es el servicio a Dios y al prójimo, haciendo que el concepto de educación y de redención se confunda en su fin teleológico.
- c. Principio del Amor en su pedagogía y en el concepto de educación: Tiene el propósito de ser un medio para restaurar la relación entre el ser humano y Dios; y debe permear las relaciones entre los diferentes actores de la comunidad educativa.

- d. Principio de la Centralidad de las Sagradas Escrituras: Se considera Las Sagradas Escrituras como palabra de Dios revelada a la humanidad, por lo tanto, el eje estructurante y hegemónico de su currículum.
- e. Principio de la semejanza a Cristo: El modelo de Cristo, Hijo de Dios, es fundamental para el desarrollo del carácter; el que es estimulado por la acción modeladora de los profesores.
- f. Principio de Desarrollo Armonioso: Se propicia el desarrollo de programas transversales que son parte también del currículum y ayudan al desarrollo armónico de las áreas físicas, espirituales junto a las facultades mentales de los educandos.
- g. Principio de Racionalidad: Se estimula el desarrollo en los alumnos de todas las facultades de la mente. Propiciando la capacidad de pensar, razonar, reflexionar, con un pensamiento crítico e independiente; todo circunscrito al marco de la cosmovisión antropológica--bíblica.
- h. Principio de Individualidad: Desarrollar la capacidad de hacer uso responsable del libre albedrío, con el que cada individuo es dotado de parte de Dios.
- i. Principio de Salud: Incentivar la adquisición de un estilo de vida saludable y temperante, en el contexto que nuestro cuerpo tiene un especial significado para Dios.
- j. Principio del Servicio: El amor a Dios y al prójimo son la esencia de la ley de Dios, por lo tanto, el servicio a los demás es parte fundamental de la convivencia humana como hijos de Dios.
- k. Principio de la Cooperación: Se incentiva la cooperación como la forma de lograr propósitos en coordinación y apoyo con otras personas; evitando así el desarrollo de la competitividad como forma de alcanzar metas.
- l. Principio de la Continuidad: Se propicia la idea de que la educación es un proceso que abarca la vida y es permanente. (pp. 11 -12)



### **1.2.3. ORIENTACIONES ESTRATÉGICAS.**

Según el PEI de la institución (CAP, 2019)

El sistema educacional adventista como todo sistema educativo, se basa y administra de acuerdo con una filosofía educacional.

La filosofía de la educación adventista, integra la fe con los principios educativos. De ella se deriva un marco de referencia acerca de la educabilidad cristiana.

La filosofía educativa es un conocimiento contemplativo, sistematizado y universal, de los procesos de instrucción, personalización y moralización.

Resulta fundamental para la filosofía adventista el concepto de que el universo es el resultado de la expresión creadora de un Ser personal e inteligente. La cosmovisión educacional adventista se inscribe dentro de una concepción teocéntrica, es decir, se centra en Dios. Reconocemos que nuestra convicción teocéntrica es una afirmación de fe en la revelación divina, sin que por ello carezca de una base razonable.

Se sostiene que el universo fue traído a la existencia y es mantenido por un Dios personal con propósitos determinados por Él. Como creador es infinitamente sabio y poderoso. Es la fuente de todas las fuerzas, cualidades positivas y benevolentes que se encuentran en el mundo.

Puesto que Dios es personal, es capaz tanto de hablar como de actuar, es decir, como hacedor, se postula una acción providencial de Dios en la historia. Que ha hablado y continúa haciéndolo.

En la comisión educacional adventista, Jesucristo es el único y exclusivo Salvador de cada persona humana. Reconocemos a Jesucristo como la suprema revelación de Dios mismo, entregado al hombre, ejemplo para la vida y punto focal de la esperanza para la raza humana. (p. 4)

#### 1.2.4. ORIENTACIONES OPERATIVAS.

Según señala el establecimiento (CAP, 2019)

- Los propósitos curriculares, que son los fines (competencias, intencionalidad valórica y la visión teleológica que busca la relación inmanente y trascendente del hombre (educar para dos mundos).
- Los contenidos, que son los mensajes, la información de conocimientos y los temas seleccionados en función de los cuales se plasman los propósitos adventistas de la educación.
- El perfil, que lo conforman los rasgos o características (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) que se desea lograr en los educandos.
- El método, conformado por el conjunto de procedimiento, estrategias y técnicas, para lograr un fin cognitivo, social y espiritual del estudiante.
- Los medios o recursos didácticos, que son aquellos medios concretos que permiten facilitar y afirmar el proceso de aprendizaje. En esto, privilegamos las Sagradas Escrituras y la naturaleza creada por Dios, como “magna didacta”. Como recurso total, la mediación del Espíritu Santo.
- La Evaluación, entendida como una apreciación pedagógica del estado de desarrollo de determinadas saberes y competencias, usando como referentes específicos los niveles de logro y los estándares de aprendizaje por asignatura.
- El tiempo: está constituido por la especificación del tiempo (cronograma) para el logro de objetivos, contenidos y competencias.  
(p. 32)

### 1.2.5. LINEAMIENTOS CURRICULARES.

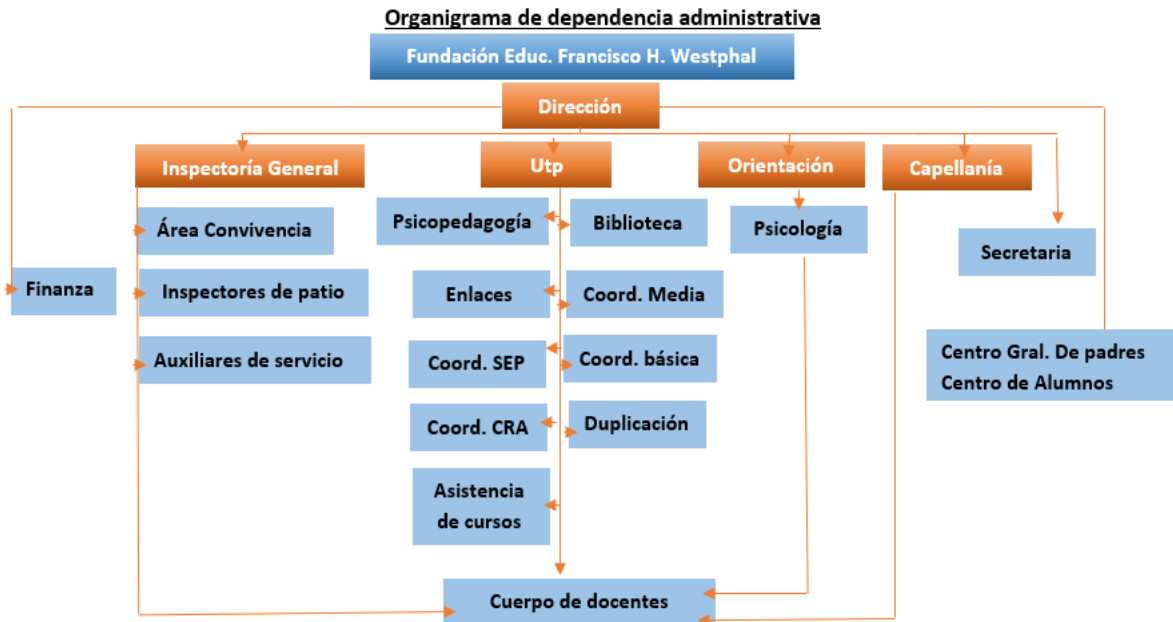
El currículum se define en su paradigma Cristo céntrico y antropológico--bíblico a través de una didáctica holocéntrica (integral e integrada) que enfatiza el desarrollo armónico de las dimensiones intelectual, social, físico y espiritual del educando, apoyados por la omnipresencia del Espíritu Santo, el estudio de las Sagradas Escrituras, y la interrelación del ser humano con sí mismo, con los demás y con el medio que los rodea. A través de esta opción valórica y conceptual, desarrollamos la organización del currículum (CAP, 2019. p.12)

### 1.2.6. ACTIVIDADES CURRICULARES.

En cuanto al ámbito espiritual, se realizan una serie de actividades, las cuales son las siguientes que se presentan a continuación:



## 1.2.7. ESTRUCTURA.



## 1.2.8. DISEÑO CURRICULAR.

Tal como menciona el colegio Adventista Porvenir en su PEI (2019), el diseño curricular está compuesto por:

### a) Objetivos Generales

- Promover el desarrollo de la identidad personal y cultural, como miembros de una sociedad impregnada de valores cristianos, formadora de actitudes y comportamientos positivos en relación con el medio natural en que vive y en su relación con Dios.
- Promover la práctica y vivencias de valores cristianos.
- Favorecer el desarrollo de su pensamiento y de sus competencias para la comunicación, la vida laboral y espiritual.

## **b) Objetivos Específicos**

- Desarrollar los cuatro pilares de la educación (informe Delors, 1996, de la UNESCO – OREALC): Aprender a ser, Aprender a conocer (aprender a aprender), Aprender a hacer, Aprender a vivir con los demás.
- Desarrollar capacidades, destrezas, valores y actitudes desde la gestión del aula.
- Desarrollar el pensamiento científico, el pensamiento heurístico, la resolución de problemas a través de la cognición y la metacognición.
- Desarrollar la moralidad cristiana, basada en las Sagradas Escrituras, los OFT y la integración fe enseñanza (IFE) a través del uso de destrezas cognitivas, la resiliencia de la fe, la toma de decisiones correctas ante dilemas morales, etc. (p. 13)

De acuerdo a los lineamientos mencionados en los puntos anteriores del currículum, donde el establecimiento se basa en una educación Cristo céntrica considerando lo que expresa la biblia, es que, por medio de una educación valórica y conceptual se desarrolla la organización del currículum, relacionando:

- Sus propósitos educativos.
- El perfil educativo en sus diferentes niveles de enseñanza.
- Los contenidos conceptuales, procedimentales y valórico--- actitudinales.
- El método y estrategias educativas. La evaluación de proceso y de producto. A través de la construcción de este Modelo Curricular se estructurará la Programación de cada centro educativo y la llamada Programación de aula.

De acuerdo con esta perspectiva, establecemos los siguientes componentes operativos del currículum adventista:

- Los Sujetos del currículum: educandos como usuarios del mismo, el educador (a), la Iglesia Adventista y la comunidad como contexto de aprendizaje.
- Los propósitos curriculares, que son los fines (competencias, intencionalidad valórica y la visión teleológica que busca la relación inmanente y trascendente del hombre (educar para dos mundos).
- Los contenidos, que son los mensajes, la información de conocimientos y los temas seleccionados en función de los cuales se plasman los propósitos adventistas de la educación.
- El perfil, que lo conforman los rasgos o características (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) que se desea lograr en los educandos.
- El método, conformado por el conjunto de procedimiento, estrategias y técnicas, para lograr un fin cognitivo, social y espiritual del estudiante.
- Los medios o recursos didácticos, que son aquellos medios concretos que permiten facilitar y afirmar el proceso de aprendizaje. En esto, privilegiamos las Sagradas Escrituras y la naturaleza creada por Dios, como “magna didacta”. Como recurso total, la mediación del Espíritu Santo.
- La Evaluación, entendida como una apreciación pedagógica del estado de desarrollo de determinadas saberes y competencias, usando como referentes específicos los niveles de logro y los estándares de aprendizaje por asignatura.
- El tiempo: está constituido por la especificación del tiempo (cronograma) para el logro de objetivos, contenidos y competencias.

Características del currículum adventista:

- Es Cristo céntrico, holocéntrico y valorativo, en la medida que favorece la práctica y vivencia de valores cristianos, para ayudar a la construcción de hombres y mujeres integrales e integradas a la diversidad social y cultural.
- Es abierta y conceptualista, porque está sujeto a un proceso continuo de reelaboración, atento a la diversidad y la preparación integral para la Segunda Venida de Cristo.
- Es flexible y diversificable, atento a las modificaciones curriculares del Ministerio de Educación (MINEDUC), a las necesidades educativas adventistas, a las características del aprendizaje integral para la Segunda Venida de Cristo.
- Es interdisciplinario, orientado a promover el desarrollo integral de los estudiantes, buscando una visión immanente y trascendente de la realidad humana y la esfera divina (CAP, 2019. pp. 14 -15)

**Misión:**

“Ser un colegio reconocido por su excelencia, valores y principios fundamentados en la Biblia.” (CAP, 2019)

**Visión:**

El Colegio Adventista Porvenir, entrega a sus estudiantes una formación armoniosa del ser, fomentando el desarrollo espiritual, las habilidades intelectuales, físicas, y sociales, sustentando sus principios, creencias y valores en las Sagradas Escrituras, con el propósito de servir a Dios y a su prójimo. (CAP, 2019. p.9)

**Sellos y Valores:**

La institución educativa dentro de su sello, busca desarrollar cuatro pilares siendo estos: **Aprender a Ser**; buscando aprender a ser personas íntegras, **Aprender a Hacer**; Permitiendo aprender a hacer uso de las competencias adquiridas para lograr su proyecto de vida, **Aprender a Conocer**; Aprender a conocer a Dios a través de las Sagradas Escrituras, potenciando sus habilidades y por último

**Aprender a Convivir;** El cual busca aprender a convivir en la multiculturalidad aceptando al prójimo como a sí mismo.

**Enfoque educativo:**

**a. Enfoque epistemológico.**

La educación adventista, centra sus creencias en la revelación divina, cifrando su atención en la persona, teniendo como base la Biblia. Las premisas epistemológicas concernientes a la comunicación del conocimiento de una persona u otra, también debe producir impacto a las metodologías docentes y a las funciones del profesor en el contexto educativo, en tanto éstas se realizan con vocación, con sentido de misión.

El educador debe comprender sus presuposiciones epistemológicas antes de poder realizar su labor didáctica de manera efectiva.

De lo anterior se desprende que todas las disciplinas académicas se enfocan desde una perspectiva bíblica. Los estudiantes aprenden a acercarse a la cultura con criterios bíblicos de discriminación y crítica y no sólo de forma intelectual, lo cual implica un hacer y también ser, en el tiempo y en el espacio (homotopía). El acto de conocer puede, modificar el ser del hombre. Lo que alcanza especial relevancia en el caso de la experiencia del conocimiento de Cristo. Siendo que el conocer modifica el ser y el ser es lo central de la educación, y que la salvación y la restauración son procesos equivalentes.

**b. Enfoque axiológico**

Los principios sustentados por la Institución en lo valórico, se construyen desde una perspectiva cristiana. Por lo tanto, los principios axiológicos se derivan de la Biblia, que es, la revelación del carácter de Dios.



De esta forma, las Sagradas Escrituras, otorgan las condiciones y oportunidades a los alumnos para que practiquen estos valores: el respeto por todos, la honestidad, la solidaridad, la esperanza en el hombre y su destino, la confianza, la lealtad, la justicia, el compartir, la inclusión, el darse a los demás con desinterés, buscar su perfeccionamiento, vivir en la verdad y el amor, cultivar su espíritu, su mente, sus sentimientos y su físico: su desarrollo en armonía. Contribuir a lograr que el desarrollo integral de los hombres no quede al azar del acelerado cambio del mundo y del progreso.

### **c. Enfoque antropológico**

Desde esta perspectiva, la educación es un proceso que está dirigida hacia la unión de lo que es y lo que puede llegar a ser, por lo cual, el concepto que el educador tenga de la naturaleza humana y del potencial de los estudiantes, influirá en su teoría educacional, sus fines y métodos.

La Biblia señala y así lo creemos que el hombre es una criatura formada a la imagen y semejanza de Dios, ((Génesis 1:26--27)) incluye todos los aspectos de su ser. La unión de un cuerpo material con el aliento de vida, formado e inspirado por el Creador, constituyó una persona según la semejanza de Dios. Desde el punto de vista formal equivale decir, un sujeto poseedor de libertad de acción y elección.

Debido al uso equivocado de su libre albedrío, el hombre perdió la capacidad de responder adecuadamente al llamado divino.

Aunque la imagen divina plasmada en el hombre fue fracturada y distorsionada, no ha sido destruida. El hombre sigue siendo persona.

La educación debe colaborar en la obra de restaurar al hombre a su condición original, aquella en que todas sus facultades se desenvolvían armoniosamente y su relación con Dios le aseguraba completa felicidad y la satisfacción de vivir una vida plena de sentido.

#### **d. Enfoque ontológico.**

La educación adventista tiene como sustento que toda la existencia tiene su origen en Dios y en su poder creador.

Creador de la naturaleza, creador del universo, creador del hombre y de todas las cualidades positivas, en su orden perfecto.

Esta expresión creadora, personal e inteligente trajo a la existencia el universo y lo mantiene con propósitos determinados por Él.

Esta creación tiene como objetivo fundamental vincular al hombre con su Creador, con su entorno, desarrollarse como mayordomo de su vida en esta tierra y en la eternidad.

Dios es la fuente de toda fuerza y cualidades positivas que se encuentran en el mundo, basada en el principio del amor. (CAP, 2019. pp. 5 – 7)

#### **Información adicional de establecimiento:**

El establecimiento presenta un total de 18 cursos en total (pre – básica, básica y media), desde pre – kínder hasta IV° medio. Pre – básica y básica solo presentan un curso por nivel, mientras que educación media presenta 2 cursos por nivel.

El total de estudiantes matriculados en el Colegio Adventista Porvenir es de 592 alumnos, de los cuales 45 estudiantes corresponden a pre – básica, 278 a educación básica y 269 a educación media como se señala en los siguientes cuadros.

Pre - básica	45
Educación Básica	278
Educación Media	269
Total, estudiantes	592

Curso	Cantidad Estudiantes
PRE – K	20
KA	25
1 A	34
2 A	32
3 A	35
4 A	35
5 A	34
6 A	34
7 A	39
8 A	35
I A	34
I B	35
II A	36
II B	35
III A	33
III B	28
IV A	35
IV B	33
Total	592

El equipo de profesores, lo componen 37 docentes, de los cuales 2 de ellos son profesores de educación física, los que están a cargo de realizar las clases de esta asignatura en todos los cursos del establecimiento.

Y por último el equipo de convivencia escolar lo compone inspección general media y básica, capellanía, orientación, psicología y el encargado de convivencia, el que en ocasiones articula con educación diferencial.

### 1.3. ANTECEDENTES SOCIALES.

El Colegio adventista porvenir, es un establecimiento basado en una educación de carácter cristiano, cuya finalidad principal es formar personas en base a los valores a los cuales postula la biblia y como tal la religión adventista (religión que forma estos colegios en todo el mundo).

Este colegio se encuentra ubicado en la comuna de Santiago, un lugar central, el cual es de simple acceso para cada uno de sus estudiantes, al estar cercano al metro Irarrázaval de la línea 5. También es importante destacar que no es un lugar peligroso durante el día, aunque en la noche en el sector suele haber venta de drogas cerca del establecimiento.

El nivel socioeconómico de los estudiantes que asisten al establecimiento es bastante variado, aunque suele ser conformado mayormente por estudiantes de clase social media. De esta forma es posible afirmar que, en su mayoría, los apoderados pertenecen a la clase social media, considerando que también hay algunos de clase social baja y otros de clase social alta.

Como bien fue mencionado con anterioridad, el colegio basa principalmente su educación en los valores cristianos adventistas, por lo que realiza diversidad de actividades relacionadas con dicho tema, como, por ejemplo:

- Un culto por semana dentro de la iglesia, el cual dura alrededor de 45 min. Este, en el nivel de la educación media es organizado y llevado a cabo por los mismos estudiantes, turnándose un curso por semana.
- Una organización de estudiantes llamada *Triple A (Agrupación de alumnos adventistas)*, la cual está conformada por estudiantes adventistas en conjunto con algunos profesores y el capellán del colegio (dirigente espiritual del establecimiento). Esta organización está a cargo de realizar actividades espirituales, como, la semana de oración, conformar grupos musicales, estudios bíblicos, etc.
- La semana de oración. Esta se realiza una vez por semestre y tal como lo dice su nombre su duración es de una semana completa. Esta consiste en realizar un culto todos los días dentro del templo, donde viene un orador (por lo general

pastor adventista) con un tema específico durante toda la semana. También se incluyen partes musicales realizadas por los mismos estudiantes, videos, concursos, representaciones, etc.

- Un breve culto todos los días dirigido por el profesor de la asignatura correspondiente en la primera hora de cada curso, su duración es de 15 min. en este tiempo se realiza una oración inicial, se canta como curso y posteriormente se lee un fragmento de la biblia, el cual se reflexiona como curso. Para finalizar se realiza una oración final.

Otros aspectos que también presenta el colegio, es la música, a la cual se le da bastante énfasis por medio de talleres realizados por la profesora de música (instrumentos y coro) y agrupaciones musicales formadas por los mismos estudiantes (conjuntos musicales, cuartetos, dúos, etc.)

El colegio también posee algunos talleres deportivos, aunque estos son bastante escasos. Para la educación media hay talleres de basquetbol, futbol y voleibol, mientras que para la básica solo talleres de hándbol y voleibol. Estos talleres son realizados para los mayores en la única multicancha que posee el establecimiento, mientras que los estudiantes más pequeños realizan sus talleres en un patio bastante pequeño, el cual también es utilizado como estacionamiento. En cuanto a la relación entre estudiantes, profesores y otros trabajadores del establecimiento es de bastante confianza, esto puede verse dado por el hecho de ser un establecimiento constituido por no muchas personas, e incluso por la cantidad de actividades que se realizan de carácter espiritual, en la cual todos forman parte al momento de organizarlas

Este establecimiento también es utilizado por la organización que conforma la iglesia adventista, por lo que hay una relación constante entre los directivos y participantes de la iglesia, trabajadores y estudiantes del establecimiento educacional.

## **2. MARCO CONCEPTUAL.**

### **2.1. DESCRIPCIÓN DEL DIAGNÓSTICO.**

El colegio adventista porvenir se encuentra ubicado en la región metropolitana, comuna de Santiago, calle porvenir n°56. Este se compone de educación parvularia, básica (en los que se presenta un curso por nivel) y media (en el que se presentan dos cursos por nivel). El establecimiento posee una dependencia particular subvencionada.

La gestión realizada se hizo por medio de Lisett Abigail Inzunza Acuña, estudiante perteneciente al grupo investigativo, quien participó como estudiante de educación media del establecimiento y trabajo realizando talleres extra programáticos el año 2019. Se habló con Luz María Rodríguez Pacheco, jefa UTP del establecimiento, mediante correo electrónico y WhatsApp quien accedió a la entrega de información necesaria para la realización del presente trabajo investigativo.

En una primera instancia al acceder al establecimiento y conversar con estudiantes, profesores y dirigentes académicos, se da a conocer que el principal enfoque del colegio es la educación por medio de principios y valores cristianos, ligados a la religión adventista (organización que la forma en un principio y la desarrolla a nivel mundial), por lo que todos sus trabajadores, ya sean directivos, docentes, auxiliares, etc. son partícipes de dicha religión.

Mediante la constante interacción con estudiantes del establecimiento y sus apoderados se encontró el primer problema que presenta la institución, el que está relacionado con el ámbito académico, en el cual, el colegio no se destaca. Es importante puntualizar que el colegio tiende a un mejor desarrollo en el ámbito humanista, en cuanto a oratoria y exposiciones frente a público, aspecto que puede ser desarrollado y potenciado debido a las actividades que realiza el colegio en el ámbito espiritual, del cual participan con bastante frecuencia los estudiantes. Con respecto a algunas asignaturas como matemáticas, el colegio, y por sobre todo educación media, presenta esta área descendida, lo cual indica

una posible falta de actualización en los docentes participes del colegio o una incorrecta metodología implementada por la institución y/o docentes a cargo de la asignatura.

A medida pasaban los días en los que se conocía más a fondo el establecimiento, fue posible observar la falta de talleres extra programáticos deportivos, siendo los únicos en funcionamiento: fútbol masculino, básquetbol masculino y voleibol mixto para la media, y para la educación básica, solo hándbol y voleibol mixto. Junto con esto, los estudiantes con los que se generaron conversaciones, afirmaban que las clases de educación física eran monótonas y similares unas con otras, independiente el nivel o curso de los estudiantes. En consecuencia, es posible afirmar que el establecimiento no refleja dar mayor importancia y/o relevancia al ámbito físico. Debido a esto cabe señalar que no se valora la importancia y los beneficios que genera la realización del ejercicio físico constante.

Otro problema que fue observado constantemente en las ocasiones que el grupo investigativo ingresaba al colegio, son las condiciones desfavorables que presentan los baños principales del establecimiento, debido a inundaciones constantes. Junto con esto, no poseen los insumos básicos que debe tener un baño, como papel higiénico y jabón.

A medida transcurrían los días de observación en la institución, fue posible observar el poco espacio que presentan los patios del establecimiento, siendo los únicos espacios “recreativos”: una multicancha (correspondiente al patio principal), y un patio bastante más pequeño que frecuentemente es utilizado como estacionamiento. Si bien, este último posee un espacio especial para estudiantes pre escolares, no son espacio suficiente para el desarrollo óptimo de los alumnos que conforman la entidad educativa, generando un gran problema al momento de repartir patios para generar los talleres extra programáticos deportivos, o incluso recrearse en el momento de recreo mediante otros deportes o juegos recreativos.

Uno de los temas que se consideró relevante consultar y conversar con docentes, padres y estudiantes fue, como es la relación general de la comunidad educativa, en la cual la mayoría de profesores y estudiantes concordaban en que había una constante y buena comunicación entre estudiantes - profesores. Al momento de hablar de la relación que poseía el establecimiento y los apoderados, fue posible concluir que no era la óptima, ya que los únicos momentos en que había una conversación entre apoderados - profesores o apoderados - y directivos del establecimiento, era cuando se ejecutaban reuniones de apoderados o se necesitaba informar al apoderado de un mal comportamiento de los estudiantes. Esto, solo refleja la poca integración de los apoderados a las actividades del establecimiento.

Siguiendo con la descripción de problemas encontrados al momento de conocer la institución, fue posible consultar a los estudiantes y directivos cuales eran los talleres extra programáticos que se llevaban a cabo en la institución, los cuales son: Coro (educación media), básquetbol masculino (educación media), Voleibol mixto (educación media y básica), fútbol masculino (educación media) y hándbol (educación básica). En relación a esto es posible afirmar que la gama de talleres que presenta el establecimiento es pobre en número y variedad, y en aquellos talleres en que se ha participado en campeonatos en conjunto con otros colegios, no se han obtenido resultados destacables, lo que indica que es posible mejorar el desempeño de implementación y funcionamiento de dichos talleres.

Por último, la cantidad de actividades extra programáticas sociales que presenta la institución es bastante baja, y las únicas actividades que posee el establecimiento son las relacionadas con el ámbito espiritual.

## **2.2. JERARQUIZACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **a. Falta de valoración con respecto a la importancia de ejercicio físico:**

El establecimiento presenta un claro déficit con respecto a la realización de actividades relacionadas con el ejercicio físico, demostrando una clara falta de valoración vinculada a la importancia que este tiene en una formación integral.



Esto es posible verificarlo, observando la falta de talleres deportivos para estudiantes de educación parvularia, básica y media, relacionándose directamente con la falta de espacio físico presente dentro de la institución. Otro aspecto en que se puede visualizar este problema es en las clases de educación física, donde suele haber una gran similitud entre clases de distintos niveles educativos, lo cual verifica claramente lo planteado en este punto.

**b. Clases de educación física monótonas y muy similares entre niveles:**

Tal como se mencionó en el punto previo, las clases de educación física se realizan de forma monótona y sin muchos cambios entre un nivel y otro, por lo que no demuestran una correcta aplicación de herramientas metodológicas que reflejan la importancia de realizar ejercicio físico.

**c. Falta de talleres deportivos o de actividad física:**

El establecimiento presenta los siguientes talleres deportivos: fútbol masculino, básquetbol masculino y voleibol mixto para la media. Para la educación básica, solo hándbol y voleibol mixto.

Con respecto a esto es posible afirmar que hay poca opción de elección de talleres relacionados con el ejercicio físico, dando cuenta del poco interés de la comunidad educativa en cuanto a la implementación de mayor cantidad de talleres, generando poca participación de los estudiantes en estos mismos. Por otra parte, cabe señalar que en su mayoría son dirigidos a estudiantes del sexo masculino por sobre estudiantes del género femenino, ya sea por el poco interés que estas presentan al momento de involucrarse en estos deportes en específico o por razones aisladas de la dirección. En cuanto a lo planteado con anterioridad, es posible se deba al poco espacio que presenta en establecimiento.

**d. Infraestructura:**

La infraestructura que presenta el colegio adventista porvenir es un problema bastante complejo de abordar, debido a que hay pocas posibilidades de cambio, por el espacio disponible que este presenta, el cual es el mayor problema con respecto a este tema. Un ejemplo claro de esto, es el tamaño de los patios del establecimiento, ya que estos no presentan el espacio necesario para desarrollar actividades sociales y físicas de forma óptima, por ello el colegio tomó la decisión

de realizar recreos diferidos, dando el primer espacio de recreo a los estudiantes más pequeños hasta 7° básico, y el siguiente turno a los estudiantes de 8° básico a IV° medio.

Esto también afecta negativamente la oportunidad de realizar talleres deportivos, ya que es complejo realizar más de un taller deportivo a la misma hora, debido al poco espacio que presenta el establecimiento.

**e. Falta de talleres extra programáticos:**

Existen pocos talleres extra programáticos dentro del establecimiento, dejando poca elección a los estudiantes para involucrarse en dichas actividades, generando poca participación del alumnado y dejando de lado su recreación y/o formación integral. Esto puede estar directamente relacionado con el poco espacio que presenta el colegio, donde las actividades extra programáticas que más problemas presentan para desarrollarse son las deportivas, como se mencionó en el punto anterior.

**f. Actividades Extra programáticas sociales:**

Si bien existen varios espacios de actividades extracurriculares, casi en su totalidad corresponden a actividades vinculadas a la religión, en la cual se basa el establecimiento, como: el culto semanal, en donde cada curso busca generar un tema a tratar, los sermones que se realizan cada día al comenzar la jornada, entre otras, dejando de lado el espacio para vincularse en un ámbito más social y deportivo, tanto para el alumnado como para los padres.

**g. Falta de integración de padres en el establecimiento:**

La relación que se presenta entre el establecimiento educacional y los padres, es bastante deficiente, ya que no existen momentos en los cuales se genere integración de los padres de forma constante en el colegio, a excepción de las reuniones de apoderados, las cuales se dan alrededor de tres veces por semestre. En cuanto al centro de padres está formado como corresponde, pero, no presenta una mayor participación en el momento de tomar decisiones dentro del establecimiento.

#### **h. Baños (Materiales básicos):**

Los baños, si bien forman parte de la infraestructura del colegio, poseen un problema que puede ser mejor desarrollado para una posible solución, y el gran problema que estos presentan es la constante inundación de estos, la cual suele controlarse, pero que se ha mantenido a pesar de los años y de múltiples arreglos que ha realizado el establecimiento; junto con esto, también se presenta el tema de la falta de insumos de aseo, como papel higiénico y jabón, los cuales no son facilitados a los estudiantes.

#### **i. Déficit en el aspecto académico:**

Otro problema que es posible detectar dentro del colegio adventista porvenir, es el bajo rendimiento de los estudiantes en algunas asignaturas con respecto a otras instituciones y por sobre todo en las materias más ligadas al ámbito matemático. Esto puede deberse a diversidad de factores entre los cuales se encuentran las pocas instancias que genera la institución, de actualización y formación constante de sus profesores, por lo que el si se actualiza constantemente o no, depende netamente de los mismos profesores.

### **3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

#### **3.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

Al finalizar la jerarquización de problemas, el equipo investigativo decide que el problema a determinar es la *“falta de valoración con respecto a la importancia del ejercicio físico de la comunidad educativa del colegio adventista porvenir”*. En vista de dicho problema se buscará que los estudiantes de curso II° medio A del colegio investigado, valoren la importancia del ejercicio físico y sus beneficios, tanto personales, como también educativos.

## 3.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA DE

### INVESTIGACIÓN.

La presente investigación se realiza a partir de observaciones hacia toda la comunidad educativa del colegio adventista porvenir, siendo el foco principal los estudiantes del II° medio A, curso escogido para implementar el proyecto. Es importante considerar que la selección de este curso se realizó con el fin de desarrollar un trabajo con estudiantes capaces de generar una mayor valoración mediante la interiorización de lo aprendido, y a la vez organizar y ejecutar actividades, donde expondrán el tema trabajado (la importancia del ejercicio físico) a sus compañeros del Colegio Adventista Porvenir. Con respecto a esto, cabe señalar que no se consideró factible trabajar con cursos más altos, como lo son III° o IV° medio, debido a las prioridades que ellos presentan a estas alturas de la educación, donde están a expensas de decidir qué hacer en su futuro próximo.

El problema que busca resolver la investigación como bien fue mencionado anteriormente, es *la falta de valoración con respecto a la importancia del ejercicio físico*, considerando el sin fin de beneficios que este produce en cada persona que lo practica. Como bien es sabido, el beneficio más importante que conlleva la realización de ejercicio físico, es mejorar la salud y contribuir a una mejora en la calidad de vida, además de ayudar a que los estudiantes se sientan mejor consigo mismos, tanto física como psicológicamente. Debido a esto es importante dar gran énfasis a la realización constante de ejercicio físico en el ámbito escolar, mediante el desarrollo de la percepción del ejercicio físico de los estudiantes, con respecto a la importancia de este, buscando como resultado una mejora indiscutible en diversos ámbitos integrales del ser humano

En vista de lo mencionado, es posible dividir estos beneficios en 4 áreas.

El *área cognitiva*, es uno de los ámbitos que más beneficios presenta, además de ser uno de los más importantes, ya que logra que los estudiantes generen señales neuro eléctricas relativas a la atención. Por otra parte, la realización de ejercicio

físico produce un efecto muy importante y favorable en el hipocampo, el que corresponde a una porción del cerebro situada en el lóbulo temporal, formando parte del sistema límbico, este participa en la memoria y en la orientación espacial del ser humano. Junto a ello existen estudios que demuestran que el realizar ejercicio físico también se relaciona con la inhibición temporal que, corresponde a la capacidad de bloquear la información irrelevante y lograr toda la atención en la tarea que se esté realizando en este caso beneficiando a los estudiantes secundarios para que se apunte a los objetivos de las asignaturas y presentar los resultados positivos que esperaría cada docente en su área.

Otra de las áreas beneficiadas por el ejercicio físico es la *psicológica*, donde este ayuda a personas que presenten problemas de depresión y ansiedad. También es posible utilizarlo como un medio de prevención de estas y otras enfermedades psicológicas, sobre todo en etapas tan cruciales, como lo es la adolescencia, y en el caso de ser necesario es una herramienta que permite intervenir en personas que estén pasando por este tipo de crisis.

A su vez, en el *ámbito social*, el ejercicio físico favorece el aprendizaje de roles en el individuo, y a su vez el desarrollo y conocimiento de reglas sociales. También refuerza la autoestima, el autoconcepto, el sentimiento de identidad y los valores, como la solidaridad y el respeto, entre otros. De esta forma el ejercicio físico interviene positivamente en la vida social y familiar de un individuo.

Por último, en el *ámbito físico* indiscutiblemente trae consigo un sin fin de beneficios, como, por ejemplo, reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, la baja de presión arterial, tratamiento del cáncer de colon, prevención o regularización de diabetes, entre otras. Junto a ello, ayuda a tener el control del propio peso, la obesidad y también el porcentaje de masa corporal. Fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea (volumen del hueso), el que está directamente relacionado con la disminución del porcentaje de lesiones, como esguinces o fracturas en algunos casos.

Considerando todo lo mencionado anteriormente, el generar una percepción positiva del ejercicio físico ayudará a los estudiantes a valorarlo en conjunto con

todos sus beneficios, con la intención de que lo implementen en su día a día y de esta forma mejoren notablemente en cada una de las áreas descritas previamente, desarrollando estudiantes íntegros para un mejor vivir cotidiano, donde se sientan satisfechos con su entorno y a la vez consigo mismos.

### **3.3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

Según la OMS, el ejercicio físico es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Como bien es sabido, este, presenta un sin fin de beneficios expuestos comúnmente por los medios, como evitar la obesidad, reducir el riesgo de padecer enfermedades al corazón, fortalecimiento de huesos y musculatura, utilizarlo como tratamiento de ciertas lesiones, etc. Pero, no son los únicos beneficios que posee la realización de dicha actividad.

La neurociencia ha demostrado diversidad de beneficios en el cerebro y sistema nervioso al momento de realizar de forma constante ejercicio físico, contribuyendo considerablemente en el desarrollo cognitivo y psicológico del individuo. “Hace décadas ya se demostró que sujetos que realizan ejercicio físico a intensidad moderada (app. 50% de VO<sub>2</sub> máximo) presentan una mejora en tareas cognitivas como velocidad de procesamiento, atención selectiva y memoria a corto plazo” (Riquelme, Sepúlveda, Muñoz, Valenzuela, 2013). “El ejercicio es un comportamiento simple y altamente practicado, que activa cascadas moleculares y celulares que apoyan y mantienen la plasticidad del cerebro, pues inducen la expresión de genes asociados con la plasticidad, como los que codifican el BDNF, y promueven la vascularización cerebral y la neurogénesis” (Peña, Toro, Osses, Beltrán, Navarro. 2019). Es por ello que el ejercicio físico es considerado un potenciador innato del aprendizaje, estimulando constantemente al cerebro y preparándolo para la adquisición permanente de conocimiento. “Es decir, que el ejercicio físico puede mejorar el aprendizaje y desarrollo cognitivo del individuo, mejora también la salud en los demás órganos

del cuerpo y por ende se obtiene una mejor calidad de vida. Se puede plantear que el ejercicio físico es un elemento que favorece el aprendizaje y que estimula la producción de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF) y cuyos beneficios favorecen aspectos psicológicos, neuropsicológicos, fisiológicos y cognitivos” (Campuzano, Plúas, Bajaña y Colamarco, 2019).

El colegio adventista porvenir, como bien fue mencionado con anterioridad, presenta una falencia bastante notoria con respecto a las actividades del ejercicio físico, demostrando la poca conciencia generada dentro del entorno educativo de dicha institución con respecto a la importancia de este; esto es demostrado constantemente en la forma en que se implementa la clase de educación física, el poco énfasis que se le da a los talleres deportivos, y la poca educación a la comunidad educativa en general con respecto a la importancia de realizar ejercicio físico constantemente, a pesar de las creencias que posee la institución, las cuales dan un gran énfasis a la salud personal por medio del movimiento y la alimentación.

Este colegio, busca mejorar constantemente su rendimiento académico, preparando a sus estudiantes para las distintas evaluaciones presentadas a lo largo del periodo escolar (simces, PSU, etc.). Aunque no ha logrado encontrar la herramienta adecuada para generar cambios favorables reales. Por lo que la implementación de actividades que estimulen la realización del ejercicio físico, provocaría una mejora notoria en el rendimiento escolar, siendo la herramienta más adecuada a utilizar, ayudando a mejorar la calidad de vida de sus estudiantes. Junto con esto, es posible utilizar las creencias adventistas que presenta el establecimiento con respecto al régimen pro salud para incentivar estas actividades relacionadas al ejercicio físico.

### **3.4. DETERMINACIÓN PREGUNTA PROBLEMA O DE INVESTIGACIÓN.**

Una vez determinado el problema de investigación y la importancia de este, nace la siguiente interrogante ¿Cómo mejorar la valoración de los estudiantes del II° medio A del Colegio Adventista Porvenir respecto al impacto del ejercicio físico sobre su calidad de vida?

## **4. DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **4.1. OBJETIVO GENERAL**

Mejorar la valoración de la importancia del ejercicio físico en una educación integral mediante actividades teórico – practicas dirigidas al alumnado del II° medio A del colegio adventista porvenir.

### **4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Valorar la importancia del ejercicio físico y sus beneficios, mediante capacitaciones teórico - practicas de los estudiantes del curso II° medio A.
- Aplicar los contenidos aprendidos con respecto a la importancia del ejercicio físico, a través de talleres extra programáticos.
- Planear actividades expositivas prácticas relacionadas con la actividad física para la comunidad educativa, por medio de ferias saludables, un culto y un día dirigido a la actividad física.

## **5. MARCO TEÓRICO.**

El ejercicio físico, se define como, “cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla.” (Hernández, Reyes, Gómez y Torres, 2014), por otra parte, también es posible definirla como una “actividad



física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla” (Escalante, 2011). Por lo tanto, es posible utilizarla como herramienta fundamental para el desarrollo constante del cuerpo humano en su integralidad.

La integralidad por su parte, es definida como una “cualidad de integral” (RAE. s.f.), que, a su vez, esta última es definida como un adjetivo “Que comprende todos los elementos o aspectos de algo” (RAE. s.f.). De esta forma, es posible afirmar entonces, que la integralidad humana considera todos los aspectos que conforman a un ser humano. Es por ello, que es de suma importancia que la educación comprenda cada uno de estos elementos, y una de las herramientas que han sido aprobadas por la ciencia para lograr dicho objetivo es el ejercicio físico en todas sus formas. De acuerdo a esto, Medina, en el año 2010, menciona que

La formación humana integral como condición esencial de todo proyecto pedagógico; integra la teoría con la práctica en las diversas actividades; promueve la continuidad entre todos los niveles educativos y entre estos y los procesos laborales y de convivencia; fomenta la construcción del aprendizaje autónomo; orienta la formación y el afianzamiento del proyecto ético de vida (p 91).

Considerando lo mencionado con anterioridad es posible citar a González y Portóles, quienes señalan que “la utilización del centro escolar como medio de promoción, la existencia de un entorno familiar y escolar favorable y concienciado, favorece que se propaguen estilos de vida activos y climas motivacionales elevados hacia la práctica de actividad física y deportiva”. (2016)

Por lo tanto, el ejercicio físico es necesario utilizarlo como una herramienta para la formación integral de los estudiantes, en conjunto a las actividades académicas, para una mayor eficacia, considerando la gran cantidad de

beneficios que presenta en el individuo en todas sus áreas (integralidad humana).

Los cuales son:

**Área Física:**

Dentro de los beneficios que presenta la actividad física están los relacionados con el ámbito físico, los cuales son los más conocidos por el común de las personas. Según Durán y Leyva

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. Estas cualidades físicas son las esenciales para desarrollar un buen patrón motor desde la infancia. Por lo que el ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto (2014, p 6).

Entre otros beneficios, la ejercitación sistemática:

- Combate la obesidad y la hipertensión arterial.
- Proporciona flexibilidad, aumenta la fuerza, tonifica los músculos y mejora el estado fisiológico general.
- Potencia las funciones de cada uno de los sistemas de nuestro cuerpo, creando una vitalidad extra.
- Aumenta la circulación sanguínea, elimina el estrés, evita el estreñimiento.
- Mejora la eficiencia de la ventilación respiratoria.
- Disminuye la presión arterial.
- Evita la osteoporosis.
- Tiene efectos antidepresivos y relajantes (Durán y Leyva, 2014, p 11).

En vista de lo mencionado anteriormente con respecto a la obesidad existen diversos estudios que

Afirman que los ejercicios apropiados para esta patología son los ejercicios aeróbicos, ejercicios repetitivos o de larga duración que requieren el trabajo de grandes grupos musculares. Hills y Parker (1988) han demostrado con un programa de 16 semanas, que, con 20 minutos de actividad aeróbica, con una frecuencia de 3-4 veces por semana, además de un asesoramiento nutricional, se reduce los niveles de obesidad y el tejido adiposo en 20 de los sujetos, niños y preadolescentes obesos, comparado con otro grupo que recibió asesoramiento nutricional (Campillo y López, 2010, p 6).

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se puede concluir que “El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria” (Año Internacional del Deporte y la Educación Física, 2005)

### **Área Psicológica:**

Actualmente se ha comprobado que el ejercicio físico no solo repercute en aspectos directamente físicos, sino que también en distintas áreas, como es la psicológica. Según Palmi y Martin, “la práctica físico-deportiva debido a sus propiedades de carácter motivacional, es una alternativa con amplias posibilidades dentro del ámbito de la actividad física y su relación con la salud” (1997). Además “el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce

una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.” (Durán y Leyva, 2014). Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, y Cecchini, nuevamente determinan que “la actividad físico-deportiva repercute sobre el bienestar psicológico de los participantes a través del estado físico” (2008). Por otra parte “Se ha descrito que la práctica de ejercicio físico regular mejora el nivel de acondicionamiento físico y se relaciona con la inteligencia emocional” (Ladino, González, González y Caicedo, 2016).

Los datos obtenidos en el presente trabajo permiten concluir que el bienestar psicológico está asociado a la práctica de actividad física. Las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008, p 196).

De acuerdo a los estudios realizados por Bonet, Parrado y Capdevilla en el año 2017, los cuales emplearon como muestra 30 estudiantes (denominados entre ellos como activos y no activos), a quienes les realizaron una serie de ejercicios físicos, buscando un alza de la frecuencia cardiaca.

Los resultados indican una mejora en el estado de ánimo, aumentando en los factores de Vigor y Fatiga y disminuyendo en Tensión y Depresión después del ejercicio. Se encontraron diferencias significativas en función del nivel de ejercicio físico de los participantes en el nivel de Depresión, al observarse una mayor disminución después del ejercicio en los Activos (Bonet, Parrado, Capdevila. 2017, p 1).

Teniendo en consideración lo expuesto anteriormente, “se han observado mejoras en el bienestar somático y psicológico –en concreto, una disminución de los niveles de ansiedad y depresión– asociados a la práctica del deporte y del ejercicio físico” (Herrera, Olmos y Brocal, 2015)

Es importante destacar que “los efectos beneficiosos del ejercicio físico para el tratamiento de la ansiedad y la depresión en los adolescentes han sido comparados a través de diferentes estudios con diversas terapias alternativas como el tratamiento farmacológico, el psicológico, el placebo y otros”. (Guerra, Gutiérrez, Zabala, Singre, Goosdenovich, y Romero, 2017).

De acuerdo a lo señalado anteriormente el ejercicio físico nuevamente se utiliza como una herramienta fundamental, siendo así beneficiosa para el área psicológica, considerando un desarrollo óptimo del individuo mediante un autoconcepto saludable, disminuyendo las posibilidades de padecer enfermedades como son: La depresión, el estrés y la ansiedad, entre otras, y a su vez tratar estas mismas en conjunto a los profesionales vinculados con el área, como lo son psicólogos y psiquiatras.

### **Área Cognitiva:**

Según Muñecas y Machaca

La neurociencia es una disciplina integrada, que conlleva un análisis de nuestro contexto, en el sentido de ver cómo mejoramos nuestro aprendizaje desde diferentes puntos de vista, es una relación entre el consciente y el inconsciente comprender cuál es la función para un mejor o mal comportamiento, para un mejor aprendizaje (s.f., p 1).

Esta disciplina “incluye muchas ciencias que se ocupan de estudiar, desde el punto de vista intermulti y transdisciplinario la estructura y la organización funcional del Sistema Nervioso (entonces la neurociencia se encarga del estudio

de la estructura, función de la estructura, función, desarrollo, química, farmacología y patología particularmente del cerebro)” (Muñecas y Machaca, s.f.). “A raíz de esto se ha generado una mirada empírica fundamental en la relación de la actividad física y el rendimiento académico y el aprendizaje general” (Navarro y Osses. 2015). Por tanto, es posible afirmar que el ejercicio físico es una herramienta fundamental en el proceso de aprendizaje de los individuos, y por sobre todo en niños y adolescentes como se observará más adelante.

“La actividad física representa un factor de protección al corazón y en especial al cerebro, relacionándose con las capacidades cognitivas: la actividad física beneficia el funcionamiento cerebral, mejora la atención, la motivación, la percepción y en definitiva en los procesos educativos” (Muñecas y Machaca, s.f.). “Diferentes trabajos explican estos beneficios atendiendo a que la práctica de actividad física genera un aumento del flujo sanguíneo cerebral, cambios en la liberación de neurotransmisores, cambios estructurales en el sistema nervioso central y niveles elevados de excitación” (González y Portolés, 2016).

A continuación, se da a conocer una recopilación bibliográfica, donde se

Seleccionaron 125 artículos acerca de la influencia de la actividad física, tanto dentro como fuera del entorno escolar, sobre el rendimiento académico. Señalan que el 69% de los estudios anteriores al 2007 muestran relaciones positivas entre la actividad física y el rendimiento académico, mientras que el porcentaje aumenta hasta 95% en los estudios posteriores al 2007. Además, el 78% de las investigaciones en las que existe una intervención en la variable actividad física muestran relaciones positivas entre la actividad física y rendimiento académico antes del 2007 y del 83% en los años posteriores (González y Portolés, 2016, p 101).

“El ejercicio es un comportamiento simple y ampliamente practicado, que activa cascadas moleculares y celulares que apoyan y mantienen la plasticidad del cerebro, pues inducen la expresión de genes asociados con la plasticidad, como los que codifican el BDNF, y promueven la vascularización cerebral y la neurogénesis” (Peña, Toro, Osses, Beltrán y Navarro. 2019). Según Navarro y Osses (2015), “estos efectos ocurren en el hipocampo, una región del cerebro en donde se genera aprendizaje significativo y el almacenamiento de la memoria”, el cual

Es asociado a la generación de ideas, a la reflexión, pensamiento lógico y matemático, y al almacenamiento y reutilización de la memoria a largo plazo se puede plantear que el ejercicio físico es un elemento que favorece el aprendizaje y que estimula la producción de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF) y cuyos beneficios favorecen aspectos psicológicos, neuropsicológicos, fisiológicos y cognitivos (Navarro y Osses, 2015, p 10).

Por tanto, es importante señalar que

El ejercicio adecuado, sistémico, moderado y vigoroso tiene directos beneficios en la función cognitiva, pues se han vinculado con el aumento de la secreción de factores neurotróficos derivados del cerebro, junto a otros factores de crecimiento que estimulan la neurogénesis, aumentan la resistencia al daño cerebral, mejoran la capacidad de aprendizaje y potencian el desarrollo mental (Peña, Toro, Osses, Beltrán y Navarro. 2019, p 2).

Es importante considerar que de forma contraria “el descenso de los niveles de práctica físico-deportiva, así como el aumento del consumo de sustancias nocivas repercuten de forma muy negativa en los adolescentes, además de influir en factores como el rendimiento y la motivación orientados al ámbito académico.” (González y Portolés, 2016). De esta forma

La investigación sugiere que el entrenamiento de la aptitud física mejora el estado de ánimo, el auto concepto, autoestima, habilidades sociales, funcionamiento cognitivo, actitud en el trabajo; mejora la calidad del sueño; reduce la ansiedad y el estrés, alivia los síntomas depresivos; complemento de utilidad para programas de rehabilitación de alcoholismo y abuso de sustancias. (Durán y Leyva, 2014, p 20).

Nuevamente Durán y Leyva (2014) vuelven a mencionar que, “la práctica regular de un programa de ejercicio genera nuevas redes neuronales y mejora las funciones cognitivas al incrementar la plasticidad sináptica, el metabolismo y la circulación sanguínea cerebral”.

Considerando los beneficios mencionados que presenta el ejercicio físico en el área cognitiva relacionada con el aprendizaje, es posible señalar la importancia de implementar esta herramienta en el proceso educativo formal. Según Araya y Espinoza (2020), “existe vasta evidencia científica que confirma cómo favorece la actividad física y mejora los procesos cognitivos durante la niñez y la adolescencia”, generando un aprendizaje adecuado, siendo

El resultado de una motivación, la que está relacionada con enlazar experiencias anteriores al nuevo aprendizaje, las emociones, el contexto, nutrición, sueño y el ejercicio físico, que dan como resultado que el cuerpo



genere compuestos que protegen los nervios, un mayor flujo de sangre en el cerebro, la supervivencia de las neuronas, disminución de enfermedades cardiovasculares (Muñecas y Machaca, s.f., p 3).

Además, “existe un gran interés por los beneficios psicológicos que reporta en las personas el realizar actividad física. Dicha actividad promueve mejoras en ciertos procesos cognitivos durante la adolescencia”. (González y Portolés, 2016)

Araya y Espinoza (2020) comentan que

La actividad física es un tema de sumo interés para la Neuroeducación, que puede traer aparejada una mejora general de las funciones cognitivas, mayor autoestima, y beneficiar a personas diagnosticadas con Trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad (TDAH), ansiedad o depresión, además de prevenir el síndrome de Burnout en estudiantes (p 13).

Definido como una experiencia de estrés individual que se manifiesta en contextos de relaciones sociales complejas y que afecta el concepto que una persona tiene de sí misma y sus vínculos con los demás. Pero a pesar de esto, Navarro y Osses señalan que

La relación entre la actividad física y el aprendizaje, o la cognición en general, ha sido sistemáticamente ignorada por la investigación educativa, un sesgo producto de la falta de información al respecto. Los prejuicios peyorativos que subyacen a la práctica de la actividad física han generado que esta se incorpore al entorno escolar como un elemento de distensión

y recreación, muy lejos de las disciplinas considerada generadoras de aprendizajes significativos (2015, p 1).

### **Área Social:**

Finalizando con los beneficios que genera la práctica de ejercicio físico y/o actividades deportivas, es necesario considerar el aspecto social. Tal como menciona Jiménez en el año 2008,

La actividad física aparte de conllevar beneficios a nivel individual resulta de gran valor desde el punto de vista social, ya que una comunidad en la que la actividad física sea vista como una norma social puede ser más sana y llegar a disponer de un mayor capital humano (p 98).

Siguiendo con esto la ONU menciona que “el deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio” (Año Internacional del Deporte y la Educación Física, 2005). De la misma forma Gutiérrez (s.f.) menciona que “la educación física y el deporte constituyen dos excelentes campos de actuación para la promoción y desarrollo de valores sociales y personales de los alumnos y deportistas, sobre todo de los más jóvenes”

Por tanto

Es importante fomentar el deporte y la educación física para todos porque son fundamentales para la salud, la autoestima y las relaciones sociales. Las personas que practican deportes o se mantienen activos físicamente experimentan un sentimiento de logro muy marcado, que los ayuda a tener éxito en otras áreas de su vida. Asimismo, son personas que tienen una

actitud de respeto por sí mismos y por los demás (Alcaldía de Nayarit, 2012, p 49).

Complementando lo mencionado anteriormente Durán y Leyva (2014) señalan que “la ejercitación física, a través de la práctica deportiva en equipo, supone además un trabajo en el que se fomentan virtudes como el valor, la sinceridad, y la lealtad, cualidades necesarias para el logro de una meta compartida”, mientras sea implementado adecuadamente, considerándolo un gran recurso

Para desarrollar actitudes tales como la confianza, el respeto, la cooperación, la responsabilidad, la humildad, etc. Por el contrario, si no están adecuadamente orientados y dirigidos, el deporte y la actividad física pueden desarrollar actitudes tales como el egoísmo, el menosprecio, la incompreensión, la intolerancia, etc. (Monjas, Ponce y Gea, 2015, p 278).

En este ámbito también es posible plantear el ejercicio físico como una herramienta de protección y prevención de ciertos factores de riesgo sociales, como lo plantean Jiménez y Durán quienes sugieren que

La actividad física y el deporte correctamente planificada, con una metodología específica y siguiendo la idea de “educación” física centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social de estas poblaciones, generando una alternativa positiva en sus vidas (2005, p 14).

Por esta razón,

La transformación se debe dar desde el aprendizaje, desde las diferentes formas en que las personas puedan generar ese empuje, motivación y cultura de la práctica del ejercicio físico. Pero no solo se ven involucrados los aspectos físicos, sino también los intangibles, aquellas razones por medio de los cuales, la práctica del ejercicio puede llegar a tener un valor mucho más trascendental para las personas y para la sociedad, algunos de ellos pueden ser los valores, los cuales se pueden mezclar fácilmente con el diario vivir y con cada una de las acciones de la realidad en que se vive hoy (Castañeda y Vargas, 2014, p 16).

Otros beneficios que presenta la práctica de ejercicio físico en esta área son:

- La formación de ideales y el fortalecimiento del ser social.
- Integrar y unir más a una sociedad: en la medida en que el deporte sea accesible a todas las personas, se convierte en un factor que provoca menos diferenciación y mayor acercamiento entre los seres humanos.
- Practicar nuestros valores de responsabilidad, respeto, solidaridad, cooperación y compañerismo.
- Disfrutar a solas de nuestras potencialidades y recrearnos en colectivo.
- Crecer como seres humanos y convertirnos en mejores personas (Rodríguez, 2015, p 31).

Como bien se ha demostrado últimamente, se viven días convulsivos e inquietantes,

Tiempos de cambio y mucha confusión, en los cuales se distorsiona con facilidad una realidad determinada. En tiempos así, el deporte tiene que ser invitado de honor, para nuestra formación integral, incorporando sus valores de respeto, responsabilidad, trabajo, justicia, solidaridad, convivencia, amor y servicio (Rodríguez, 2015, p 32).

En consideración a las áreas mencionadas previamente, es importante enfatizar el trabajo en conjunto del ejercicio físico con las actividades académicas del establecimiento, buscando entrelazar las áreas mencionadas (física, psicológica, cognitiva y social), alcanzando una mayor eficacia en el desarrollo integral de los estudiantes, entendiendo que un individuo está conformado por diversos ámbitos los cuales trabajan en conjunto mediante un complemento constante, considerando que el ser humano no es una estructura de legos compuesto por colores completamente separados, si no una combinación de estos, donde si uno deja de funcionar, el otro decae en su conjunto.

## **6. MARCO METODOLÓGICO.**

### **6.1. CARTA GANTT.**

ACTIVIDADES/MES	AGOSTO							SEPTIEMBRE							OCTUBRE						
1. Reunión Directivos																					
2. Reunión docentes																					
3. Primera interacción con el curso II° medio A																					
4. Encuestas diagnosticas																					
5. Clases con el curso (entrega de conocimiento, planificación y ayuda)																					
6. Talleres extra programáticos																					
7. Organización culto																					
8. Culto (toma de conciencia con respecto a la importancia del ejercicio físico)																					
9. Organización feria de salud																					
10. Feria de salud																					
11. Organización del día del ejercicio físico																					
12. Día del ejercicio físico																					
13. Repetición encuestas																					
14. Despedida (convivencia)																					

ACTIVIDADES/MES	AGOSTO																																
	2							3							4							5							6				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1. Reunión Directivos																																	
2. Reunión docentes																																	
3. Primera interacción con el curso II° medio A																																	
4. Encuestas diagnosticas																																	
5. Clases con el curso (entrega de conocimiento, planificación y ayuda)																																	
6. Talleres extra programáticos																																	
7. Organización culto																																	
8. Culto (toma de conciencia con respecto a la importancia del ejercicio físico)																																	
9. Organización feria de salud																																	
10. Feria de salud																																	
11. Organización del día del ejercicio físico																																	
12. Día del ejercicio físico																																	
13. Repetición encuestas																																	
14. Despedida (convivencia)																																	

ACTIVIDADES/MES	SEPTIEMBRE																																									
	1							2							3							4							5													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
1. Reunión Directivos																																										
2. Reunión docentes																																										
3. Primera interacción con el curso IIº medio A																																										
4. Encuestas diagnosticas																																										
5. Clases con el curso (entrega de conocimiento, planificación y ayuda)																																										
6. Talleres extra programáticos																																										
7. Organización culto																																										
8. Culto (toma de conciencia con respecto a la importancia del ejercicio físico)																																										
9. Organización feria de salud																																										
10. Feria de salud																																										
11. Organización del día del ejercicio físico																																										
12. Día del ejercicio físico																																										
13. Repetición encuestas																																										
14. Despedida (convivencia)																																										





## 6.2. NATURALEZA DE INVESTIGACIÓN.

La naturaleza de la investigación es de índole cualitativa. Esta, “estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” (Blasco y Pérez, s.f.). Es importante señalar que “consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos. Es un modo de encarar el mundo empírico” (Taylor y Bogdan, 1987). También permite realizar un proceso interpretativo de indagación, mediante esta naturaleza de investigación, dando una mayor libertad al investigador, de relacionarse con los individuos estudiados y a la vez enfocarse en la individualidad de cada uno, sin dejar de lado su conjunto. Debido a esto, “los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante y las entrevistas no estructuradas”. (Pita y Pértegas, 2002).” Es por esto que,

La investigación cualitativa permite hacer variadas interpretaciones de la realidad y de los datos. Esto se logra debido a que en este tipo de investigación el analista o investigador va al "campo de acción" con la mente abierta, aunque esto no significa que no lleve consigo un basamento conceptual, como muchos piensan. El hecho de tener mente abierta hace posible redireccionar la investigación en ese momento y captar otros tipos de datos que en un principio no se habían pensado. En otras palabras, la investigación cualitativa reconoce que la propia evolución del fenómeno investigado puede propiciar una redefinición y a su vez nuevos métodos para comprenderlo (Sierra, 2008).

Dentro de la naturaleza de investigación cualitativa, se logran identificar las siguientes características:

- Permite analizar el cómo las personas observan las cosas y cómo las realizan.
- Da privilegio a la profundidad de la investigación por sobre la extensión.
- Tiene una perspectiva holística, considera el fenómeno como un todo.
- Posee diversos enfoques y perspectivas de investigación.
- Es un proceso interpretativo de indagación, el cual se basa en distintas tradiciones metodológicas como la biografía, etnografía, fenomenología, etc.)
- Es multimetódica, naturalista e interpretativa.
- Se evalúa el desarrollo natural de las cosas, sin generar manipulación a esta realidad.
- La interpretación de la realidad, se define según la investigación de los participantes
- En esta naturaleza de investigación, no se prueban hipótesis, estas se generan.
- Mantiene una interacción constante entre investigador e investigado.
- Es pragmática, interpretativa y asentada en las experiencias de los individuos.

“En ese sentido, la investigación cualitativa es un proceso estructurado al ser sistemático dentro de la premisa de concebir la investigación como un proceso constituido por diversas etapas, pasos o fases, interconectadas de una manera lógica, secuencial y dinámica” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Por otra parte, entre las diferentes técnicas utilizadas por los distintos métodos de investigación cualitativa se destacan:

- “Observación Participante: Consiste en la observación del contexto desde la participación directa del investigador o analista, no es encubierta y no es estructurada.
- Entrevista: desarrollada en el contexto formal de la interacción entre el analista o investigador y la persona o grupo investigado, por tanto, puede ser de carácter individual, grupal, estructurada o semi-estructurada.
- Técnicas Grupales: Prefiere para su estudio a los Grupos de Discusión o Grupos Focales, pero también puede acudir a la Mesa Redonda, el Simposio, el Panel o a los Grupos de Consenso.
- Técnicas Documentales y Textuales: Acude a los textos de toda índole donde realiza el análisis del contenido y su discurso ahí inmerso”.  
(Quinga, 2018)

### **6.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación utilizado corresponde a exploratorio - descriptivo, donde se realizará una búsqueda de información previa con respecto al tema a desarrollar, para posteriormente describir el problema encontrado y presentar un proyecto de mejora para la institución estudiada.

A continuación, se dará a conocer con mayor profundidad cada uno de estos tipos de investigación utilizados en el presente informe.

#### a) Investigación Exploratoria:

Se define como un tipo de estudio inicial, cuya función es la recolección de datos sin necesariamente utilizar instrumentos previamente diseñados.

Su principal objetivo es “examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes” (Cauas. 2015). De esta forma, permite al investigador desarrollar un cierto grado de familiaridad con el establecimiento o entorno seleccionado, generando un primer acercamiento al problema que no ha sido tratado previamente.

Otro aspecto que diferencia este tipo de investigación es su flexibilidad al cambio en el momento necesario, permitiendo un avance progresivo y estructurado dirigido

A la formulación más precisa de un problema de investigación, dado que se carece de información suficiente y de conocimientos previos del objeto de estudio, resulta lógico que la formulación inicial del problema sea imprecisa. En este caso la exploración permitirá obtener nuevo datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de investigación (Morales, 2010).

Es por ello que “los estudios exploratorios son muy recomendados para investigadores que recién se inician en las tareas de investigación y especialmente para estudiantes de pregrado” (Cauas. 2015)

#### b) Investigación descriptiva:

Este tipo de investigación es considerada un nivel posterior a la investigación exploratoria, donde busca profundizar la información recolectada previamente. De esta forma, este estudio permite desarrollar con mayor precisión “la descripción de fenómenos sociales o educativos en una circunstancia temporal y especial determinada” (Cauas. 2015)

A diferencia de la investigación exploratoria, la descriptiva formula preguntas asociadas al entorno estudiando, donde dichas preguntas se enfocan en descubrir las variables de los sujetos o la situación en estudio. De esta forma busca “especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que es sometido a análisis.” (Cauas. 2015)

Según Morales,

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables” (2010).

Es importante recalcar que los investigadores cumplen una función minuciosa que busca extraer y analizar los resultados obtenidos con el fin de contribuir al conocimiento significativo de lo estudiado.

Algunas de las preguntas más comunes y fundamentales dentro de este tipo de investigación son:

<u>Pregunta</u>	<u>Términos</u>
¿Qué es?	Enunciado
¿Cómo es?	Propiedades
¿Dónde está?	Lugar
¿Qué actores están involucrado?	Actores
¿Qué elementos lo componen?	Composición

De esta forma “puede afirmarse que los estudios descriptivos dan por resultado un diagnóstico de la situación estudiada (Cauas. 2015).

#### **6.4. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.**

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán para esta investigación, permitirán evaluar constantemente el contexto de investigado, con el fin de obtener información, permitiendo emitir un juicio fundamentado de la información obtenida para posteriormente analizarlo y planificar en base a sus resultados obtenidos para un óptimo desarrollo.

Los instrumentos que se utilizaran son:

##### **Registro anecdótico:**

Consiste en transcribir lo observado en cada intervención, con el fin de tener un registro de las características, aspectos y acciones realizadas tanto por los estudiantes como por los investigadores, además permite un registro de la cantidad de estudiantes que existen.

##### **Nota de campo:**

Son observaciones puntuales de lo vivido inmediatamente, con el fin de recolectar la mayor cantidad de información sin la opción de que se generen mayores errores al basarse solo de la memoria. Estas observaciones del contexto permiten generar interpretaciones de lo vivido, ya sea de la persona que lo escribió o del grupo con el cual interactuó u observó.

##### **Diagnóstico:**

Es la evaluación inicial y sistemática realizada al enfrentarse a un nuevo contexto, con el fin de generar una idea general de cómo proceder con respecto a los resultados obtenidos. Este tipo de evaluación no siempre es voluntaria, pero en

un contexto educativo es bastante eficiente para la planificación de actividades en cuanto al objetivo esperado.

**Encuesta:**

Conjunto de preguntas que se realizan a un grupo de personas con respecto a un tema en específico o generales.

**Rúbrica:**

“Rúbricas globales: Las rúbricas globales o también conocidas como holísticas, hacen una valoración integrada del desempeño del alumno, sin precisar los componentes del proceso o temática evaluada. Se emplean cuando se necesita realizar una evaluación más general.

Rúbricas analíticas: Las rúbricas analíticas se emplean para evaluar las partes del desempeño de los alumnos, desglosando sus componentes para obtener una calificación total. Puede utilizarse para determinar de forma más específica el estado del desempeño, identificar fortalezas, debilidades, y para permitir que los estudiantes conozcan lo que requieren para mejorar”. (Guerrero, 2019)

**Lista de cotejo:**

Conjunto de criterios que se realizan en una columna, en donde las respuestas a estos criterios son respuestas cerradas (si o no).

Estas evaluaciones serán utilizadas en las siguientes circunstancias:

**Registro anecdótico:**

En este tipo de evaluación se plasmará por medio de la escritura lo ocurrido en la interacción con los diferentes entes del establecimiento, donde se describirán los sucesos ocurridos para una posterior interpretación.

Los momentos en que se utilizará este tipo de evaluación son:

- Reunión con los directivos



- Reunión con los docentes
- Clases con el curso
- Organización del culto
- Organización de la feria de la salud
- Organización del día del ejercicio físico.

**Nota de campo:**

Se utilizará en la primera interacción con el curso del II° año A del colegio Adventista Porvenir, buscando conocer la dinámica de este y su primera reacción con respecto a la presentación del proyecto en el cual estarán involucrados.

<b>Grupo o curso:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Actividad o área:</b>	<b>Hora:</b>	
<b>Descripción de lo observado:</b>	<b>Interpretación de lo observado</b>	<b>Firma</b>
<b>Anexo</b>		
<b>Personas presentes:</b>		
<b>Título o temas:</b>		

<b>Investigador u observador:</b>	
<b>Fecha:</b>	
<b>Hora:</b>	
<b>Lugar donde ocurrió la situación:</b>	
<b>Descripción:</b>	<b>Reflexión:</b>
	<b>Preguntas:</b>
<b>Notas:</b>	
<b>Firma investigador u observador:</b>	

### **Diagnóstico:**

Es la primera evaluación que se realizará al curso, permitiendo detectar la percepción del ejercicio físico y sus beneficios que poseen los estudiantes (Escala de Beneficios y Barreras Percibidas para Ejercicio, EBBPE; Sechrist, Walker & Pender, 1985), en conjunto con otra encuesta, la cual señalará cuanta actividad física realizan. Estas se llevarán a cabo en la primera interacción con el curso del IIº año A.



























**Instrumento para Medir la Percepción de los Beneficios y las Barreras Para Hacer Ejercicio**

INSTRUCCIONES: A continuación hay una lista de declaraciones acerca de algunas ideas sobre el hacer ejercicio. Por favor indique con una marca cuan de acuerdo o en desacuerdo esta usted con las siguientes declaraciones.

	COMPLETAMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	COMPLETAMENTE EN DESACUERDO
1. Yo disfruto el hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
2. Hacer ejercicio disminuye mi estrés y tensión.	CA	DE	ED	CD
3. Hacer ejercicio mejora mi salud mental.	CA	DE	ED	CD
4. Hacer ejercicio toma mucho de mi tiempo.	CA	DE	ED	CD
5. Haciendo ejercicio, prevengo ataques al corazón.	CA	DE	ED	CD
6. Hacer ejercicio me cansa.	CA	DE	ED	CD
7. Hacer ejercicio aumenta la fuerza de mis músculos (fortaleza muscular).	CA	DE	ED	CD
8. Hacer ejercicio me da un sentido de logro personal.	CA	DE	ED	CD
9. Los lugares en que yo puedo hacer ejercicio están muy lejos.	CA	DE	ED	CD
10. Hacer ejercicio me hace sentir relajado(a).	CA	DE	ED	CD
11. Hacer ejercicio me permite tener contacto con mis amistades y con personas que me agradan.	CA	DE	ED	CD
12. Me da mucha vergüenza hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
13. Hacer ejercicio evitará que me dé alta presión (hipertensión).	CA	DE	ED	CD
14. Hacer ejercicio cuesta mucho dinero.	CA	DE	ED	CD
15. Hacer ejercicio mejora mi condición física (acondicionamiento físico).	CA	DE	ED	CD
16. Los lugares para hacer ejercicio no tienen horarios convenientes para mí.	CA	DE	ED	CD
17. Mi tono muscular mejora haciendo ejercicio.	CA	DE	ED	CD
18. Hacer ejercicio mejora el funcionamiento de mi corazón (sistema cardiovascular).	CA	DE	ED	CD
19. Yo me fatigo cuando hago ejercicio.	CA	DE	ED	CD
20. Cuando hago ejercicio, mi sentido de bienestar mejora.	CA	DE	ED	CD

	COMPLETAMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	COMPLETAMENTE EN DESACUERDO
21. Mi esposo(a)/compañero(a) o ser mas querido no apoya el hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
22. Hacer ejercicio aumenta mis energías (estamina).	CA	DE	ED	CD
23. Hacer ejercicio mejora mi flexibilidad.	CA	DE	ED	CD
24. Hacer ejercicio toma mucho tiempo de las relaciones familiares.	CA	DE	ED	CD
25. Mi disposición (animo) mejora cuando hago ejercicio.	CA	DE	ED	CD
26. Hacer ejercicio me ayuda a dormir mejor por la noche.	CA	DE	ED	CD
27. Voy a vivir mas tiempo si hago ejercicio.	CA	DE	ED	CD
28. Yo pienso que las personas en ropa de hacer ejercicio se ven graciosas.	CA	DE	ED	CD
29. Hacer ejercicio me ayuda a disminuir la fatiga.	CA	DE	ED	CD
30. Hacer ejercicio es una buena forma para yo conocer nuevas personas.	CA	DE	ED	CD
31. Mi vigor físico (fortaleza física) mejora por medio del ejercicio.	CA	DE	ED	CD
32. Hacer ejercicio mejora el concepto que tengo de mí mismo(a).	CA	DE	ED	CD
33. Los miembros de mi familia no me animan a hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
34. Hacer ejercicio aumenta mi agilidad mental.	CA	DE	ED	CD
35. Hacer ejercicio me permite llevar a cabo actividades normales sin que me canse.	CA	DE	ED	CD
36. Hacer ejercicio mejora la calidad de mi trabajo.	CA	DE	ED	CD
37. Hacer ejercicio toma mucho tiempo de mis responsabilidades familiares.	CA	DE	ED	CD
38. Hacer ejercicio es un buen entretenimiento para mí.	CA	DE	ED	CD
39. Hacer ejercicio aumenta la aceptación que otros tienen de mí.	CA	DE	ED	CD
40. Hacer ejercicio es un trabajo duro para mí.	CA	DE	ED	CD
41. Hacer ejercicio mejora el funcionamiento general de mi cuerpo.	CA	DE	ED	CD
42. Hay muy pocos lugares para yo hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
43. Hacer ejercicio mejora mi apariencia física.	CA	DE	ED	CD

©Sechrist, K.R., Walker, S.N. & Pender, N.J. (1985). Traducido en el español por Juarbe, T. (2002).

1.	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	 SI	 NO					
2.	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	 SI	 NO					
3.	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	 SI	 NO					
4.	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	 SI	 NO					
5.	¿Crees que tienes buena condición física?	 SI	 NO					
6.	¿Haces ejercicio solo/a o en compañía?	 SI	 NO					
7.	¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?	Ninguno 	1 	2 	3 	4 	5 	Mas de 5 días 
8.	¿Cuántas horas al día realizas ejercicio físico?	Ninguna 	1 	2 	3 	4 	5 	Mas de 5 días 
9.	¿Cómo vienes al colegio?	Caminando	Bicicleta	Transporte publico	Auto			
10.	De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar</li> <li>- Nadar</li> <li>- Correr</li> <li>- Ciclismo</li> <li>- Gimnasi o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Futbol</li> <li>- Tenis</li> <li>- Baloncesto</li> <li>- Voleibol</li> <li>- Otro deporte en equipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baile</li> <li>- Patinaje</li> <li>- Artes marciales</li> <li>- Yoga</li> <li>- Otras actividades</li> <li>- Ninguna</li> </ul>				

También se realizará una evaluación diagnóstica a los estudiantes del II° medio A el primer día en que se realicen los talleres extra programáticos, con el fin de medir y conseguir una referencia con respecto a las cualidades físicas que presenten. Esta evaluación se realizará mediante los siguientes test:

## TESTS DE FUERZA

### ABDOMINALES

Realizar la mayor cantidad de abdominales posibles en un minuto, manteniendo una buena ejecución. Recostado, con las manos cruzadas detrás de la cabeza, piernas flexionadas y separadas, elevar el tronco exhalando por la boca y bajar inspirando por la nariz. Mantener la cabeza alineada con la espalda para no hacer fuerza con el cuello. Elevarse hasta 45 grados únicamente.

EDAD	MALO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
34 o menos	15-29	30-44	45-59	60
35-44	10-24	25-39	40-49	50
45 o más	5-14	15-24	25-39	40

### FLEXIONES DE BRAZOS

Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos posibles en un minuto, manteniendo una buena ejecución. Con el cuerpo alineado y los pies juntos, las manos separadas a ancho de hombros, bajar flexionando brazos e inspirando por nariz, y subir extendiendo brazos y exhalado por boca.

EDAD	MALO	MEDIO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20-29	Menos de 20	20-34	35-44	45-53	54
30-39	Menos de 15	15-23	24-34	35-43	44
40-49	Menos de 12	12-19	20-29	30-38	39
50-59	Menos de 8	8-14	15-23	24-33	34
60 o más	Menos de 5	5-9	10-19	20-28	29

## TESTS DE FLEXIBILIDAD

### TREN INFERIOR

Sentado con piernas extendidas y juntas, con los pies perpendiculares al piso (como si estuviesen apoyados contra una pared), llevar el torso hacia delante con los brazos extendidos, tratando de llegar con los dedos de las manos a tocar los pies, o pasarlos. Colocar una regla o centímetro a la altura de la punta de los pies, haciendo coincidir la marca de 23 cm con los dedos de los pies. Medir hasta dónde llega la punta de los dedos de las manos.

MALO	MEDIO	BUENO	MUY BUENO
Menos de 23 cm	23-29 cm	30-35 cm	Más de 35 cm

### **Escala de apreciación:**

Se generará una escala de apreciación igual para cada taller extraprogramático (pilates, aerobox y entrenamiento funcional), con el fin de recopilar información con respecto a la adhesión de éste, la participación en clases y sus aptitudes físicas en función al taller al que asistieron. Es importante señalar que este método de evaluación permitirá tener una visión general de la posible evolución de los estudiantes respecto a la práctica de actividad física y cómo se desenvuelven en este, teniendo una perspectiva del profesor y de los estudiantes.

### Escala de apreciación profesor

<b>Taller:</b>	<b>Fecha:</b>			
<b>Profesor/investigador:</b>	<b>Clase:</b>			
<b>Indicadores</b>	<b>Siempre (3)</b>	<b>Muchas veces (2)</b>	<b>Algunas veces (1)</b>	<b>Nunca (0)</b>
Los estudiantes asisten a la clase en su totalidad.				
Los estudiantes participan activamente de la clase realizando todos los ejercicios.				
Los estudiantes siguen todas las instrucciones dadas por el profesor o investigador a cargo.				
Los estudiantes logran ejecutar en su totalidad todos los ejercicios correctamente.				



### Escala de apreciación estudiantes.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha:</b>			
<b>Taller:</b>	<b>Clase:</b>			
<b>Indicadores</b>	<b>Siempre (3)</b>	<b>Muchas veces (2)</b>	<b>Algunas veces (1)</b>	<b>Nunca (0)</b>
Participé durante toda la clase				
Realicé todos los ejercicios				
Realicé con facilidad todos los ejercicios				
Me sentí cómodo al realizar todos los ejercicios				
Me siento interesado a realizar este tipo de ejercicios.				

#### **Rúbricas:**

Se realizará una rúbrica para la implementación de actividades organizadas previamente por ellos mismos, como son el caso del culto (cuyo tema a desarrollar será el ejercicio físico dentro del ámbito de la salud) y el día de ejercicio físico (actividad que consiste dar a conocer la importancia del ejercicio físico por medio de stand de salud, juegos y actividades interactivas) involucrando al resto de los estudiantes del establecimiento. El fin de esta evaluación, es conocer cuánto aprendieron los estudiantes del II° medio A del Colegio Adventista Porvenir, al momento en que ellos deban exponer lo aprendido previamente.

## RUBRICA ANALITICA CULTO

Esta rúbrica será implementada en el momento en que realicen la exposición del culto que organizarán con ayuda de los investigadores y el profesor jefe. Está dirigido al grupo curso y no de forma personalizada.

Puntaje:		Fecha:		
Criterios	Completamente logrado	Logrados	Suficiente	No logrado
Manejo de contenido.	Los estudiantes manejan el contenido completamente. Son capaces de responder preguntas de sus compañeros a la perfección y sin ningún error.  8 puntos.	Los estudiantes manejan el contenido casi a la perfección. Responden casi todas las preguntas de sus compañeros correctamente.  5 puntos.	Los estudiantes no manejan en contenido completamente. Responden pocas de las preguntas de sus compañeros correctamente, y en las que no, el profesor debe intervenir para responder.  2 puntos.	Los estudiantes no manejan el contenido expuesto. No son capaces de responder las preguntas de sus compañeros y el profesor interviene en todas las preguntas realizadas.  0 puntos
Participación	Todos los estudiantes del II° medio A participan activamente en una o más funciones relacionadas con el culto.  4 puntos	Más de la mitad de los estudiantes del II° medio A participan activamente en una o más actividades relacionadas al culto.  3 puntos	La mitad de los estudiantes del II° medio A participan activamente en una o más actividades relacionadas al culto.  2 puntos	Menos de la mitad de los estudiantes del II° medio A participan activamente en una o más actividades relacionadas al culto.  1 punto
Vocabulario	Todos los estudiantes que exponen oralmente utilizan	La mayoría de los estudiantes que exponen oralmente utilizan el	Pocos estudiantes que exponen oralmente utilizan el vocabulario	Todos los estudiantes que exponen oralmente no utilizan el vocabulario

el vocabulario correspondiente al contexto de la actividad.	vocabulario correspondiente al contexto de la actividad.	correspondiente al contexto de la actividad.	correspondiente al contexto de la actividad.
4 puntos	3 puntos	2 puntos	0 puntos

## RUBRICA ANALITICA DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

Esta rúbrica analítica se aplicará de forma personalizada, estudiante por estudiantes el día en que se llevarán a cabo las actividades del día del ejercicio físico.

Nombre:		Fecha:	
Nombre actividad(es):		Puntaje:	
Criterios	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Participación actividad.	El estudiante participa de una actividad correspondiente al día del ejercicio físico.  6 puntos	El estudiante participa parcialmente de una actividad correspondiente al día del ejercicio físico  3 puntos	El estudiante no participa de una actividad correspondiente al día del ejercicio físico  0 punto
Manejo contenido y/o actividad.	El estudiante posee un manejo completo del contenido y/o actividad. Entrega la información correcta y responde las preguntas que se le hacen de forma acertada.  8 puntos	El estudiante posee un manejo parcial del contenido y/o actividad. Entrega parte de información correspondiente y responde las preguntas que se le hacen de forma incompleta.  4 puntos	El estudiante no posee manejo del contenido y/o actividad. No entrega la información correspondiente y no responde las preguntas de forma acertada.  0 puntos

Utilización de material	Utiliza todos los materiales necesarios para la actividad que presenta. El material funciona de manera correcta y esperada.  2 puntos	Le faltan materiales necesarios para que la actividad que realiza el estudiante se desarrolle de forma óptima.  1 puntos	No utiliza los materiales correspondientes a la actividad que realiza el estudiante, por tanto, la actividad no se puede llevar a cabo.  0 punto
Vocabulario	El estudiante utiliza el vocabulario adecuado para el contexto de la actividad.  2 puntos	El estudiante utiliza de forma parcial un vocabulario adecuado al contexto de la actividad.  1 punto	El estudiante no utiliza el lenguaje adecuado a la situación de la actividad.  0 puntos

**Lista de cotejo:**

Se evaluará si es que el estudiante logra o no el objetivo en la feria de salud, donde al igual que en las actividades anteriores expondrán lo aprendido previamente con respecto a la importancia del ejercicio físico.

## LISTA DE COTEJO FERIA DE SALUD

Nombres:	Nombre del stand:	
Indicadores	SI (4 ptos.)	NO (2 ptos.)
Los estudiantes exponen el contenido correcto en relación al tema escogido		
Los estudiantes dan a conocer el contenido sin leer algún apoyo extra a los materiales de apoyo.		
Los estudiantes son capaces de responder correctamente las preguntas que realizan sus compañeros y profesores		
Los estudiantes presentan material de apoyo		
El material de apoyo es claro y preciso en su contenido		
El vocabulario empleado por los estudiantes es adecuado al contexto de la actividad.		

### 6.5. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.

La docente realizó la revisión de los instrumentos y procedió a su validación el día 03 de noviembre del 2020.

Validada por: María Teresa Ferrufino Diaz

Especialidad: Magister en motricidad infantil

Cedula de identidad: 8.743.017- 0

Revisar anexo.

## **7. PROPUESTA METODOLÓGICA.**

### **7.1. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

#### **7.1.1. TEMA TÍTULO Y AUTORES.**

El título de la revisión bibliográfica seleccionada corresponde a “PERCEPCIÓN DE SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIÓN FÍSICA EN ESCOLARES”, cuyos autores son Rosa A., García Cantó, E. y Carrillo, P.J. publicada en el año 2018.

En relación al tema que desarrolla el estudio en cuestión, plantea analizar la relación de los conceptos de actividad física, condición física y la percepción de salud en escolares, buscando conocer si existe una relación directa o indirectamente proporcional según los datos recolectados.

#### **7.1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

Poca evidencia en escolares con respecto a la relación de su percepción de salud, actividad física y condición física.

#### **7.1.3. PREGUNTA PROBLEMA, PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN E**

#### **HIPÓTESIS.**

Pregunta Problema:

¿Cómo conocer la relación de actividad física, condición física y la percepción de salud en escolares?

Hipótesis:

- a) “Aquellos escolares que se perciben como más saludables tienen una mejor CF (condición física) en comparación a sus pares homólogos que se perciben como menos saludables”.
- b) “Aquellos que se perciben físicamente más activos presentan un mejor estado de CF que sus semejantes que se muestran como físicamente menos activos.”

#### **7.1.4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.**

Objetivo general: “Analizar la relación entre la percepción de salud, la actividad física y la condición física en una muestra de escolares de 8 a 12 años.” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

Objetivos específicos:

- Estimar la percepción de salud en una muestra de escolares de 8 a 12 años mediante el ítem extraído del cuestionario Health Behavior in School - aged Children (HBSC)
- Conocer los niveles de actividad física en una muestra de escolares de 8 a 12 años mediante la escala de AF comparativa.
- Identificar la capacidad física de una muestra de escolares de 8 a 12 años mediante la versión abreviada de la Batería ALPHA – Fitness.

#### **7.1.5. RESUMEN O SINTESIS DEL DISEÑO METODOLÓGICO UTILIZADO.**

En cuanto a diseño metodológico que es utilizado, corresponde a un “estudio empírico, observacional y de corte transversal.”

“Se realizó con 103 escolares de 8 a 12 años de edad (40 varones y 63 damas), los cuales pertenecían a dos centros públicos de enseñanza primaria de la Región de Murcia (España). Se escogieron los colegios por la facilidad de acceso

a la muestra. Los participantes fueron evaluados por el mismo explorador (graduado en ciencias del deporte). Se realizó una sesión teórica-práctica como entrenamiento previo al trabajo de campo, en donde se realizó la batería ALPHA fue administrada por grupos de clase.” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

La actividad física “se estimó mediante la Escala de AF Comparativa (Sallis y cols., 1993). Los escolares informaron cómo percibieron su nivel de AF en comparación con sus amigos y compañeros de su misma edad y sexo (escala con dos ítems: menos que mis amigos/as y más que mis amigos/as).” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

La Condición física se midió “con una versión abreviada de la Batería ALPHA - Fitness basada en la evidencia (Ruiz et al., 2011). Se realizaron modificaciones permitidas en el Manual de Instrucciones de la Batería ALPHA - Fitness (2017), siguiendo en todo momento dicho protocolo para evaluar cada prueba física.” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

La percepción de salud “se evaluó con un ítem extraído del cuestionario Health Behavior in School - aged Children (HBSC) para escolares de enseñanza primaria (Wold, 1995)” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

El estudio fue realizado durante el curso académico (2017/18) administrando las pruebas durante el mes de octubre en donde se realizaron dos sesiones semanales de educación física (1:45h a 2h) en horario lectivo de mañana.

#### **7.1.6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS**

Actividad Física: “Escala de AF Comparativa (Sallis y cols., 1993).” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)



Condición Física: “versión abreviada de la Batería ALPHA - Fitness basada en la evidencia (Ruiz et al., 2011)” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

Percepción de salud: “ítem extraído del cuestionario Health Behavior in School - aged Children (HBSC) para escolares de enseñanza primaria (Wold, 1995).” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

### **7.1.7. CONCLUSIONES Y RESULTADOS OBTENIDOS**

#### Resultados obtenidos:

A continuación, se darán a conocer los resultados obtenidos por Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. (2018)

“La tabla 1 muestra el análisis de la CF según la percepción de salud (mala/regular vs. buena/muy buena). Al aplicar la prueba U de Mann-Whitney se observó que el grupo con una percepción de salud buena/muy buena tenía valores promedio significativamente inferiores en los parámetros de peso ( $p = 0,008$ ), talla ( $p = 0,050$ ), IMC ( $p = 0,033$ ), PCi ( $p = 0,028$ ) y PCa ( $p = 0,034$ ), y un mejor rendimiento físico en el test de Course-Navette ( $p = 0,003$ ).”

**Tabla 1.** Relación entre la percepción de salud y la condición física

	Mala Regular (n = 21)	Buena/Muy buena (n = 82)	Z	p valor
Peso (kg)	43,4 ± 14,6	35,1 ± 9,2	-2,661	0,008
Talla (cm)	141,8 ± 12,1	135,9 ± 10,3	-1,944	0,050
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21,2 ± 4,5	18,8 ± 3,4	-2,128	0,033
P <sub>ci</sub> (cm)	72,4 ± 13,3	65,3 ± 9,6	-2,204	0,028
P <sub>ca</sub> (cm)	79,9 ± 12,2	74,0 ± 9,0	-2,114	0,034
I <sub>ci-ca</sub> (cm)	0,91 ± 0,09	0,88 ± 0,08	-1,617	0,106
4 x 10m (s)	13,8 ± 1,5	13,8 ± 1,2	-0,471	0,638
DMD (kg)	15,7 ± 5,6	14,5 ± 4,0	-0,905	0,365
DMI (kg)	15,3 ± 5,7	13,8 ± 4,4	-1,540	0,124
DMD + I (kg)	31,0 ± 11,1	28,3 ± 8,0	-1,355	0,175
SL (cm)	95,7 ± 19,3	96,2 ± 18,5	-0,209	0,835
C-N (paliers)	1,9 ± 0,7	2,9 ± 1,3	-2,963	0,003
CF-ALPHA	0,19 ± 0,10	0,22 ± 0,10	-0,622	0,534

Los resultados se presentan como media ± desviación estándar. IMC = índice de masa corporal; PCi = perímetro de cintura; PCa= perímetro de cadera; ICi-Ca = índice cintura-cadera; DMD = dinamometría manual brazo derecho; DMI = dinamometría manual brazo izquierdo; DMD + I = dinamometría manual brazo derecho + brazo izquierdo; SL = salto longitudinal; C-N = Course-Navette; CF-ALPHA = condición Física-ALPHA. Fuente: elaboración propia.

En la tabla 2, se presenta el análisis de la CF en función de la AF comparativa (menos AF vs. Más AF que mis compañeros). La prueba U de Mann-Whitney reveló diferencias estadísticamente significativas en los test de 4 x 10m (p = 0,039) y Course-Navette (p = 0,006).

**Tabla 2.** Relación entre la actividad física comparativa y la condición física

	Menos AF (n = 55)	Más AF (n = 48)	Z	p valor
Peso (kg)	38,7 ± 11,9	34,6 ± 9,5	-1,874	0,061
Talla (cm)	139,1 ± 11,2	134,9 ± 10,2	-1,706	0,088
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	19,7 ± 4,0	18,7 ± 3,3	-1,283	0,200
P <sub>ci</sub> (cm)	68,2 ± 12,1	65,0 ± 8,9	-1,532	0,126
P <sub>ca</sub> (cm)	76,5 ± 9,8	73,8 ± 10,1	-1,625	0,104
I <sub>ci-ca</sub> (cm)	0,89 ± 0,09	0,88 ± 0,07	-0,645	0,519
4 x 10m (s)	14,0 ± 1,3	13,5 ± 1,1	-2,059	0,039
DMD (kg)	14,8 ± 4,4	14,6 ± 4,4	-0,384	0,701
DMI (kg)	14,1 ± 4,4	14,1 ± 5,0	-0,493	0,622
DMD + I (kg)	28,9 ± 8,4	28,7 ± 9,3	-0,618	0,536
SL (cm)	96,8 ± 19,6	95,3 ± 17,5	-0,271	0,786
C-N (paliers)	2,4 ± 1,2	3,0 ± 1,3	-2,761	0,006
CF-ALPHA	0,20 ± 0,10	0,23 ± 0,10	-1,249	0,211

Los resultados se presentan como media ± desviación estándar. IMC = índice de masa corporal; PCi = perímetro de cintura; PCa = perímetro de cadera; ICi-Ca = índice cintura-cadera; DMD = dinamometría manual brazo derecho; DMI = dinamometría manual brazo izquierdo; DMD + I = dinamometría manual brazo derecho + brazo izquierdo; SL = salto longitudinal; C-N = Course-Navette; CF-ALPHA = condición Física-ALPHA.

Por último, la tabla 3 muestra los resultados del análisis de la relación combinada entre la AF comparativa (menos AF vs. más AF que mis compañeros), la percepción de salud (mala/regular vs. buena/muy buena) y la CF, tras aplicar la prueba H de Kruskal-Wallis. Aquellos con más AF comparativa-buena/muy buena salud tenía valores promedio inferiores en peso ( $p = 0,017$ ), IMC ( $p = 0,050$ ) y PCa ( $p = 0,021$ ), y un mejor rendimiento físico en el test de Course-Navette ( $p = 0,001$ ).

**Tabla 3.** Relación combinada entre la actividad física comparativa y la percepción de salud con la condición física

	A (n = 15)	B (n = 33)	C (n = 13)	D (n = 42)	$\chi^2$	p valor
Peso (kg)	43,2 ± 16,8	37,1 ± 9,8	39,8 ± 7,6	33,2 ± 9,0	10,153	0,017
Talla (cm)	140,8 ± 13,4	139,6 ± 10,6	138,0 ± 9,6	133,5 ± 9,7	6,962	0,073
IMC (kg.m <sup>-2</sup> )	21,1 ± 4,8	18,9 ± 3,6	21,0 ± 3,7	18,4 ± 3,1	7,770	0,050
P <sub>ci</sub> (cm)	73,5 ± 14,4	65,8 ± 11,4	68,8 ± 7,7	64,4 ± 8,6	7,263	0,064
P <sub>ca</sub> (cm)	79,3 ± 13,9	74,8 ± 7,8	79,6 ± 6,8	72,7 ± 10,1	9,688	0,021
I <sub>ci-ca</sub> (cm)	0,93 ± 0,06	0,88 ± 0,10	0,87 ± 0,09	0,89 ± 0,06	5,880	0,118
4 x 10m (s)	14,2 ± 1,5	13,9 ± 1,4	13,4 ± 0,9	13,6 ± 1,1	3,108	0,375
DMD (kg)	14,5 ± 5,2	15,2 ± 4,4	16,0 ± 4,7	14,0 ± 4,0	2,150	0,542
DMI (kg)	13,7 ± 4,9	14,7 ± 4,5	15,4 ± 5,7	13,4 ± 4,5	2,597	0,458
DMD + I (kg)	28,3 ± 9,8	29,9 ± 8,5	31,3 ± 10,0	27,4 ± 8,2	2,864	0,413
SL (cm)	93,0 ± 21,3	100,1 ± 19,8	95,4 ± 13,4	94,3 ± 18,1	2,782	0,426
C-N (paliers)	1,7 ± 0,5	2,8 ± 1,4	2,3 ± 0,7	3,1 ± 1,4	15,945	0,001
CF-ALPHA	0,16 ± 0,09	0,23 ± 0,11	0,21 ± 0,09	0,22 ± 0,10	3,493	0,322

Los resultados se presentan como media ± desviación estándar. IMC = índice de masa corporal; PCi = perímetro de cintura; PCa = perímetro de cadera; ICi-Ca = índice cintura-cadera; DMD = dinamometría manual brazo derecho; DMI = dinamometría manual brazo izquierdo; DMD + I = dinamometría manual brazo derecho + brazo izquierdo; SL = salto longitudinal; C-N = Course-Navette; CF-ALPHA = condición Física-ALPHA. A = menos/igual AF-mala/regular salud; B = menos/igual AF-buena/muy buena salud, C = más AF-mala/regular salud, D = más AF/buena/muy buena salud.”

### Conclusiones:

“Los resultados de este estudio sugieren una relación positiva entre la percepción de salud, la AF auto informada y la CF. De esta manera, aquellos escolares que se perciben con una mejor salud tienen una mejor capacidad aeróbica y una

composición corporal más saludable en comparación con sus semejantes que se perciben con una peor salud. Aquellos escolares que se perciben con un mayor nivel de AF presentan una mayor capacidad aeróbica y una composición corporal más saludable al compararse con sus pares homólogos con un menor nivel de AF” (Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. 2018)

De esta forma es posible afirmar que la actividad física, la condición física y la percepción de salud de un estudiante van directamente relacionados, por lo que es necesario implementar estas herramientas en la educación, como bien se muestra en la presente investigación, con el fin de desarrollar en los estudiantes una percepción positiva del ejercicio físico y sus beneficios en la salud completa de ellos mismos (integralidad humana), para posteriormente pasar al nivel de llevar la actividad física, ejercicio físico y deportes al día a día de los estudiantes, mejorando su condición física y a la vez su calidad de vida para un desarrollo integral dentro del proceso educativo.

Es por ello que como bien fue mencionado previamente, la presente investigación buscará que los estudiantes *valoren la importancia del ejercicio físico en una educación integral, conociendo la percepción* que presentan estos mismos con respecto al *ejercicio físico y sus beneficios*, y a la vez aumentando esta percepción de forma positiva, con el fin de generar esta directa relación que menciona la revisión bibliográfica de salud, actividad física y condición física.

Es por ello que a continuación se mostrará como conocer la percepción que poseen los estudiantes del II° medio A del colegio adventista porvenir del ejercicio físico y sus beneficios, con el fin de posteriormente desarrollar esta percepción y mejorarla si es necesario.

## **7.2 PLANIFICACIÓN DE PROPUESTA METODOLÓGICA**

### **7.2.1. IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN.**

Colegio Adventista Porvenir.

### **7.2.2. NOMBRE DE LA PROPUESTA.**

Valoración del ejercicio físico para una formación integral

### **7.2.3. NOMBRES DE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO.**

- Javiera Burgos
- Lisett Inzunza
- Sebastián Sepúlveda

### **7.2.4. RESPONSABLE(S) DEL PROYECTO.**

- Javiera Burgos
- Lisett Inzunza
- Sebastián Sepúlveda

### **7.2.5. IDENTIFICACIÓN DEL CONFLICTO A TRATAR Y RESUMEN DE LA PROPUESTA.**

Conflicto: La falta de implementación de actividades relacionadas con el ejercicio físico en el establecimiento, lo que representa la poca importancia

que se da a los beneficios que genera el ejercicio físico en una educación integral.

Resumen: La presente propuesta, será realizada por tres investigadores, en un tiempo de tres meses (agosto, septiembre y octubre). Donde se buscará conocer la percepción que tienen los estudiantes del II° medio A del colegio adventista porvenir con respecto a la importancia de realizar ejercicio físico constantemente, y a la vez generar instancias donde puedan desarrollarse y generar una percepción positiva con respecto al tema mediante diversidad de actividades (teórico – practicas), las cuales serán 16 en total.

#### **7.2.6. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.**

Es necesario, generar una percepción positiva en los estudiantes de dicho nivel con respeto a la importancia de realizar ejercicio físico constantemente, debido a la cantidad de benéficos que trae consigo dicha actividad. Es necesario recalcar la importancia de desarrollar la formación integral del estudiante mediante el ejercicio físico con el fin de repercutir en su vida cotidiana y su futuro.

Las áreas que se ven beneficiadas al realizar ejercicio físico constante en un ser humano son:

- Área física: Entre todos los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio físico en esta área, es posible considerar: Disminución de enfermedades cardiacas, prevención de obesidad, disminución de la presión arterial, prevención de diabetes tipo 2, osteoporosis, etc.
- Área psicológica: Ayuda en la prevención de enfermedades como lo es la depresión y estrés, y de la misma forma disminuye la ansiedad. A su vez es un gran ayudante en el momento de tratar dichas enfermedades, ya que genera una mejor percepción de sí mismo en las personas.
- Área cognitiva: Al realizar ciertos tipos de ejercicio físico, se generan nuevas conexiones neuronales, ayudando a procesar información de

forma más rápida y a la vez tener una mayor facilidad para aprender, debido a la plasticidad cerebral generada por la realización de ejercicio físico.

- Área social: Ayuda a generar estructuras sociales positivas, dando énfasis a las normas, lealtad, trabajo en equipo, etc. Es necesario mencionar que estos beneficios solo pueden ser adquiridos mediante una guía correcta por medio de la realización de ciertos ejercicios físicos.

De acuerdo a lo mencionado con anterioridad, se buscará la implementación de actividades que expongan de forma teórico - practica cada uno de estos elementos, los cuales son fundamentales para una formación integral, con el fin de que los estudiantes del II° medio A interioricen y valoren lo aprendido, y posteriormente lo implementen en su día a día.

### **7.2.7. METAS**

- Integrar contenidos teóricos relacionado con la importancia y beneficios que presenta la realización de ejercicio físico, mediante la implementación de siete clases realizadas por los investigadores en un tiempo de tres meses.
- Lograr que los estudiantes del II° medio A del colegio adventista porvenir, asistan en un 80% en promedio a los talleres extraprogramáticos planificados por los investigadores.
- Organizar tres actividades guiadas por los investigadores, vinculadas a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en el plazo en que la investigación se efectuó.



### **7.2.8. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO.**

En cuanto al trabajo de campo que se realizará, se presentarán 16 intervenciones en total, en un tiempo de 3 meses, comenzando con el mes de agosto, donde se buscará un trabajo directo con los estudiantes del II° medio A. Para eso, la primera actividad que se realizará, será reunirse con los directivos establecimiento, para informar el plan de intervención que se llevará a cabo. De la misma se les informara a los profesores las actividades en las que se verán involucrados a participar, esperando el apoyo máximo de los mismos.

Se escogerá la hora de orientación que tienen los estudiantes para realizar clases relacionados a la importancia de realizar ejercicio físico de forma constante, los que se llevarán a cabo semana por medio en su mayoría, estas mismas clases, también les brindarán tiempo para organizarse en las futuras actividades en que se verán involucrados. En la primera intervención, se realizará una encuesta diagnóstica para conocer cuanto saben con respecto al tema principal, y a la vez conocer sus hábitos diarios relacionados.

Otras actividades que se llevarán a cabo son los talleres extraprogramáticos, donde el primer día en que se implementen se realizará una evaluación diagnóstica a los estudiantes. Los talleres que se llevarán a cabo, son tres (pilates, aerobox y entrenamiento funcional), en los que irán rotando, con el fin de que conozcan la mayor variedad de ejercicios físicos a los cuales puedan sentirse atraídos.

Los estudiantes, tendrán a cargo organizar tres actividades para la comunidad educativa, las cuales son:

- La organización de un culto, donde expondrán la importancia de generar conciencia con respecto al ejercicio físico y sus beneficios.
- La organización de una feria de salud, donde tendrán a su cargo diversos stands en los cuales generarán exposiciones y actividades de acuerdo a

temas relacionados a la salud y al ejercicio físico a los que ellos se sientan atraídos.

- La organización del día del ejercicio físico, en el que estarán a cargo de realizar diversas actividades recreativas e informativas a toda la comunidad educativa.

Para finalizar con este ciclo de actividades, el último día en que se reunirán los estudiantes y los investigadores, se realizará la misma encuesta que en un principio, con el fin de conocer los avances relacionados al tema tratado en los tres meses previos y a la vez generar una retroalimentación oral. En esta misma instancia, se realizará una convivencia con los estudiantes.

### 7.2.9. ACTIVIDADES O ACCIONES.

A1 Reunión directivos	A2 Reunión docentes	A3 Primera interacción II° medio A
A4 Encuesta con respecto a la importancia del ejercicio físico y sus hábitos	A5 Clases con el curso	A6 Diagnóstico talleres extraprogramáticos
		<u>Talleres</u> <u>extraprogramáticos</u>
		A7 Pilates
		A8 Aerobox
		A9 Entrenamiento funcional

A10 Organización del culto	A11 Culto	A12 Organización feria de la salud
A13 Feria de salud	A14 Organización día del ejercicio físico	A15 Día del ejercicio
A16 Repetición encuesta inicial y retroalimentación	A17 Convivencia	

#### **7.2.10. DURACIÓN DE LA PROPUESTA**

La siguiente propuesta, tendrá una duración de 12 semanas, lo que corresponde a tres meses en total (agosto, septiembre y octubre).

#### **7.2.11. BENEFICIOS ESPERADOS**

Los beneficios que se esperan obtener, son:

- Que los estudiantes valoren la importancia de realizar de forma constante ejercicio físico, considerando sus múltiples beneficios integrales del ser humano.
- Que posean una percepción positiva con respecto a la realización constante de realizar ejercicio físico y sus beneficios.
- Que comiencen a realizar de forma constante ejercicio físico.
- Generar impacto en el establecimiento educacional, con el fin de que comiencen a implementar actividades por medio del ejercicio físico que generen una formación integral en los estudiantes (considerando cada una de las áreas que componen a un ser humano como una unidad indivisible)

## 7.2.12. RECURSOS.

### a) Recursos materiales:

- Hojas tamaño carta
- Lápices
- Impresora
- Proyectores
- Computador
- Plumones
- Cuadernos
- Mesas
- Sillas
- Salas de clases
- Radios o parlantes
- Colchonetas
- Balones (cualquier tipo)
- Conos
- Lentejas
- Escaleras de coordinación
- Elásticos
- Cuerdas
- Pesos (botellas con agua, kilos de arroz, etc.)
- Micrófonos
- Equipo de sonido
- Toldos
- Manteles
- Pendones

### b) Recursos humanos:

- 3 investigadores

- Profesor jefe (II° medio A)
- Profesores
- Estudiantes (al momento de su intervención)
- Director
- Jefe de UTP
- Inspectores

### 7.2.13. PLANIFICACIONES

A continuación, se darán a conocer las planificaciones de las actividades propuestas con anterioridad las cuales son:

#### REUNIONES

#### PLANIFICACIÓN REUNIÓN DIRECTIVOS

Objetivos
Exponer el plan de implementación diseñado para los estudiantes del II° medio A a los directivos del establecimiento, mediante la presentación de sus respectivos objetivos y actividades programadas.

Contenidos de la reunión
Objetivos (general y específicos). Actividades a realizar. Fundamentos del plan de implementación. Fechas de implementación.

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos
---------------------	--------	----------

<b>Inicio</b>	<p><u>Saludo:</u> Se saludará a los directivos del establecimiento.</p> <p><u>Presentación:</u> Los investigadores se darán a conocer exponiendo sus nombres, carrera y año que cursan en la universidad.</p> <p><u>Introducción:</u> Darán a conocer los parámetros generales que se considerarán en la exposición.</p>	10 min.	Proyector Computador
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Temas de la exposición:</u></p> <p>Presentación del problema.</p> <p>Fundamentos</p> <p>Objetivo general y específicos.</p> <p>Exposición del plan de implementación (actividades)</p> <p>Fechas de las actividades</p>	30 min.	Proyector Computador
<b>Cierre</b>	<p><u>Conclusiones:</u> Se darán a conocer las conclusiones del plan presentado.</p> <p><u>Reflexión grupal:</u> Entre los directivos e investigadores realizarán una reflexión con respecto a lo expuesto y los resultados esperados.</p>	10 min.	Proyector Computador

Revisar en los anexos las demás planificaciones.

#### **7.2.14. RECOMENDACIONES**

- Es posible realizar esta propuesta todos los años, con el fin de que forme parte de la cultura del establecimiento, con el objetivo de generar una percepción positiva en los estudiantes con respecto al ejercicio físico y sus beneficios.

- También es posible involucrar a más cursos desde 7° básico y generar dichas actividades en forma colaborativa.
- Es posible ampliar el tiempo en que se desarrollen las actividades planteadas.

### **7.3. PROYECCIÓN DE RESULTADOS**

Los resultados esperados de la siguiente investigación son:

- a. Que los estudiantes conozcan que es el ejercicio físico.
- b. Que los estudiantes conozcan los beneficios que genera el ejercicio físico
- c. Que los estudiantes relacionen los beneficios del ejercicio físico con la integralidad humana.
- d. Que los estudiantes vivencien y experimenten la realización de ejercicio físico y sus beneficios más próximos.
- e. Que los estudiantes busquen formas efectivas de dar a conocer los beneficios del ejercicio físico a su comunidad escolar.
- f. Que los estudiantes organicen actividades donde den a conocer la importancia del ejercicio físico y sus beneficios a la comunidad escolar.
- g. Que los estudiantes mantengan o aumenten su valoración respecto a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en la integralidad humana.
- h. Que los estudiantes interioricen la importancia del ejercicio físico y sus beneficios para que finalmente lo implementen en su vida cotidiana.

Estos resultados esperados, se entrelazan directamente con las actividades y evaluaciones propuestas en la presente investigación, y de la misma forma tributan por tanto a los objetivos específicos y general. A continuación, se explicará de forma más detallada el cómo se relacionan unas con otras.

Considerando los tres primeros resultados esperados, los cuales son:

- a. *Que los estudiantes conozcan que es el ejercicio físico.*

- b. Que los estudiantes conozcan los beneficios que genera el ejercicio físico*
- c. Que los estudiantes relacionen los beneficios del ejercicio físico con la integralidad humana.*

Se realizarán siete clases teóricas, donde se les entregará la información correspondiente a que es el ejercicio físico y sus beneficios en las diversas áreas que componen al ser humano (física, psicológica, cognitiva y social), haciendo referencia a la importancia de desarrollar de forma integral al mismo.

En cada una de estas clases se utilizará el instrumento de evaluación llamado *registro anecdótico*, el cual lo implementarán los investigadores a cargo, con el fin de recopilar la información observada en cada clase, para un posterior análisis respecto a cómo los estudiantes reaccionan a la información entregada, y si muestran interés en ella clase a clase.

De esta forma se cumplirá la primera meta establecida en la investigación, la cual es: *Integrar contenidos teóricos relacionados con la importancia y beneficios que presenta la realización de ejercicio físico, mediante la implementación de siete clases realizadas por los investigadores en un tiempo de tres meses.*

Siguiendo con el cuarto resultado esperado, que es:

- d. Que los estudiantes vivencien y experimenten la realización de ejercicio físico y sus beneficios más próximos.*

Se realizarán tres talleres extraprogramáticos (aerobox, pilates y entrenamiento funcional), donde los estudiantes participarán de forma rotativa. Se evaluará mediante dos escalas de apreciación que se llevarán a cabo clase a clase (estudiante profesor) en todos los talleres, con el fin de conocer la asistencia de los estudiantes y a la vez su desempeño e interés por las actividades realizadas.

La meta a la cual tributa directamente esta actividad y evaluaciones es: *Lograr que los estudiantes de II° medio A del Colegio Adventista Porvenir, asistan en un 80% en promedio a los talleres extraprogramáticos planificados por los investigadores, para así poder lograr el segundo objetivo específico el cual es:*



*Aplicar los contenidos aprendidos con respecto a la importancia del ejercicio físico, a través de talleres extraprogramáticos.*

Para continuar con los siguientes resultados esperados, los cuales son:

*e. Que los estudiantes busquen formas efectivas de dar a conocer los beneficios del ejercicio físico a su comunidad escolar.*

*f. Que los estudiantes organicen actividades donde den a conocer la importancia del ejercicio físico y sus beneficios a la comunidad escolar.*

Se realizarán tres actividades (culto, feria de salud y día del ejercicio físico), las cuales los estudiantes deberán planificar y desarrollar con ayuda de los investigadores, donde deberán exponer de diversas formas la importancia del ejercicio físico y sus beneficios a la comunidad escolar. Para corroborar que realicen dichas actividades se aplicarán tres evaluaciones, cada una correspondiente a una actividad, las cuales son, una rubrica analítica dirigida a todo el curso para el culto, una lista de cotejo por grupo para la feria de salud, y una rubrica analítica personal para el día del ejercicio físico, cuyo fin principal será evaluar si los estudiantes manejan el contenido que presentarán.

Dichas actividades y evaluaciones tributan directamente con la tercera y última meta, la cual es: *Organizar tres actividades guiadas por los investigadores vinculadas a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en el plazo en que la investigación se efectúe.* Por tanto, de la misma forma se cumplirá el tercer objetivo específico, el cual es: *Planear actividades expositivas practicas relacionadas con la actividad física para la comunidad educativa, por medio de ferias saludables, un culto y un día dirigido a la actividad física.*

Considerando cada uno de estos resultados esperados, se presentarán los siguientes, los cuales abarcan todos los planteados previamente, estos son:

*g. Que los estudiantes vivencien la importancia del ejercicio físico para una educación integral.*

*h. Que los estudiantes mantengan o aumenten su valoración respecto a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en la integralidad humana.*

*i. Que los estudiantes interioricen la importancia del ejercicio físico y sus beneficios para que finalmente lo implementen en su vida cotidiana.*

Estos resultados esperados se lograrán mediante la implementación de todas las actividades planteadas previamente en conjunto, dentro del establecimiento educacional, para posteriormente evaluar mediante dos encuestas, de las cuales, la primera buscará conocer la percepción que los estudiantes presenten del ejercicio físico, mediante la encuesta *Instrumento para medir la percepción de los beneficios y las barreras para hacer ejercicio*, y la segunda la cual buscará conocer la cantidad de ejercicio físico que realizan los estudiantes.

De esta forma, cumpliendo cada una de las metas propuestas y los objetivos específicos planteados, incluyendo el primer objetivo específico el cual es *valorar la importancia del ejercicio físico y sus beneficios, mediante capacitaciones teórico – prácticas de los estudiantes del II° medio A*, es posible señalar que el objetivo general, que es *mejorar la valoración de la importancia del ejercicio físico en una educación integral mediante actividades teórico-prácticas dirigidas al alumnado del II° medio A del Colegio Adventista Porvenir*, será cumplido en su totalidad, permitiendo que los estudiantes mediante el conocimiento nuevo, la práctica de ejercicio físico y la planificación de actividades, valoren la implementación de ejercicio físico en sus vidas.

Por otra parte, con respecto a la pregunta problema que se determinó en un inicio, la cual es *¿Cómo mejorar la valoración de los estudiantes del II° medio A del Colegio Adventista Porvenir respecto al impacto del ejercicio físico sobre su calidad de vida?*, el grupo investigador logra mejorar la valoración obtenida en un inicio (o mantenerla en caso que ya sea positiva) por medio de todas las actividades planteadas previamente. Y este resultado es posible obtenerlo mediante la implementación de las dos encuestas, las que permiten conocer

dicha percepción antes de la intervención y luego de esta, y la vez conocer como lo implementan en su día a día.

#### **7.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.**

En relación a los siguientes resultados esperados:

- a. *Que los estudiantes conozcan que es el ejercicio físico.*
- b. *Que los estudiantes conozcan los beneficios que genera el ejercicio físico*

Es importante que los estudiantes, conozcan el termino ejercicio físico y lo diferencien de la actividad física y deportes, con el fin de mantener una misma línea, y conocer a que se refieran los investigadores con cada termino en cada una de las clases que se llevarán a cabo. De esta forma es importante que conozcan los beneficios que presenta el ejercicio físico en cada componente del ser humano.

Una de las áreas beneficiadas más conocidas que presenta la práctica de ejercicio físico es el *área física*. Es por ello que la ONU en el año 2015 menciona que “el deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria”. (Año Internacional del Deporte y la Educación Física, 2005)

Otra de las áreas involucradas que forman al ser humano es la psicológica donde “la actividad físico-deportiva repercute sobre el bienestar psicológico de los participantes a través del estado físico” (Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, y Cecchini. 2008.) de la misma forma Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez señalan que

El bienestar psicológico está asociado a la práctica de actividad física. Las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más

saludables, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico (2008, p 196).

Siguiendo con los considerables beneficios que presenta la realización de ejercicio físico, también “representa un factor de protección al corazón y en especial al cerebro, relacionándose con las capacidades cognitivas: la actividad física beneficia el funcionamiento cerebral, mejora la atención, la motivación, la percepción y en definitiva en los procesos educativos” (Muñecas y Machaca, s.f.). De esta forma, la práctica de este da “como resultado que el cuerpo genere compuestos que protegen los nervios, un mayor flujo de sangre en el cerebro, la supervivencia de las neuronas, disminución de enfermedades cardiovasculares” (Muñecas y Machaca, s.f.).

Por último, en el área social se señala que

La actividad física y el deporte correctamente planificada, con una metodología específica y siguiendo la idea de “educación” física centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social de estas poblaciones, generando una alternativa positiva en sus vidas (Jiménez, Durán, 2005, p 14).

*c. Que los estudiantes relacionen los beneficios del ejercicio físico con la integralidad humana.*

Según la RAE, la integralidad corresponde a “que comprende todos los elementos o aspectos de algo” (s.f.), por tanto, si el ejercicio físico genera beneficios en todos los aspectos que componen al ser humano como fue mencionado previamente, es posible afirmar que tiene incidencia en la integralidad humana. De esta forma, es importante que los estudiantes relacionen

la importancia de conocer estos beneficios por separado, y a la vez sepan que funcionan como un sistema interactuando constantemente.

*d. Que los estudiantes vivencien y experimenten la realización de ejercicio físico y sus beneficios más próximos.*

Según Medina, quien señala que

La formación humana integral como condición esencial de todo proyecto pedagógico; integra la teoría con la práctica en las diversas actividades; promueve la continuidad entre todos los niveles educativos y entre estos y los procesos laborales y de convivencia; fomenta la construcción del aprendizaje autónomo; orienta la formación y el afianzamiento del proyecto ético de vida (2013, p 91).

Es por ello que es necesario que sea integrado este método para una mejor integración del aprendizaje. Por esto se realizarán talleres extra programáticos *prácticos* de ejercicio físico, con el fin de que vivencien lo que es la práctica de este en tres talleres distintos. En dichos talleres mediante evaluaciones clase a clase, los estudiantes darán a conocer cómo se sienten respecto a la realización de las actividades.

También, de acuerdo a la revisión bibliográfica utilizada en la presente investigación titulada “Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares” cuyo objetivo general corresponde a “analizar la relación entre la percepción de salud, la actividad física y la condición física en una muestra de escolares de 8 a 12 años” (Rosa, García y Carrillo, 2018) concluyen que:

- Hay una relación positiva entre la percepción de salud, actividad física auto informada y la condición física.

- Los escolares que se perciben con mejor salud poseen una mejor capacidad aeróbica y una composición corporal más saludable, en comparación con sus demás compañeros percibidos con una salud más deficiente.
- Los escolares que se perciben con un mayor nivel de actividad física, también presentan una mayor capacidad aeróbica, y de la misma forma poseen una composición corporal más saludable en relación a sus compañeros que se perciben con una menor actividad física. (p 179 – 189)

Es por ello que es necesario señalar que la cantidad de ejercicio físico y por tanto actividad física, van en directa relación con la percepción de salud de los escolares y a la vez su capacidad aeróbica y composición corporal.

De esta forma, al realizar talleres extraprogramáticos dos veces a la semana por un tiempo aproximado de tres meses, es posible señalar, que los estudiantes involucrados podrán auto informar una cantidad de ejercicio físico superior a la que realizaban previamente, debido a la cantidad de horas semanales sumadas a su rutina diaria. Por tanto, sincronizando dicha proyección de resultados y la revisión bibliográfica utilizada, los estudiantes deberían presentar una mejora en su condición física y composición corporal y a la vez aumentar su percepción de salud personal. Tal como lo señalan Vásquez, Díaz, Lera, Vásquez, Anziani, Leyton y Burrows. “Se demuestra que una intervención que incluye ejercicio físico programado mejora la composición corporal, pero su efecto se revierte a mediano plazo si el entrenamiento cesa” (2013).

*e. Que los estudiantes busquen formas efectivas de dar a conocer los beneficios del ejercicio físico a su comunidad escolar.*

*f. Que los estudiantes organicen actividades donde den a conocer la importancia del ejercicio físico y sus beneficios a la comunidad escolar.*

Tal como señala Gonzáles y Portolés (2016), el “centro escolar como medio de promoción, la existencia de un entorno familiar y escolar favorable y concienciado, favorece que se propaguen estilos de vida activos y climas motivacionales elevados hacia la práctica de actividad física y deportiva”. Es por ello, que los estudiantes planificarán en conjunto con los investigadores actividades que promuevan la práctica de ejercicio físico, mediante la utilización del establecimiento, generando un clima apropiado para ellos mismos y la comunidad escolar que se verá involucrada, y a la vez, tal como se mencionó previamente será fundamental llevar a cabo actividades donde ellos se desarrollen de forma práctica. Incluso, es posible, hacer alusión a la taxonomía de Bloom, la cual es utilizada constantemente en la formulación de objetivos educativos, siendo el verbo *planificar* uno de los más cercanos al aprendizaje significativo.

*g. Que los estudiantes vivencien la importancia del ejercicio físico para una educación integral.*

*h. Que los estudiantes mantengan o aumenten su valoración respecto a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en la integralidad humana.*

*h. Que los estudiantes interioricen la importancia del ejercicio físico y sus beneficios para que finalmente lo implementen en su vida cotidiana.*

Como se ha mencionado previamente, se realizarán diversas actividades dirigidas a que los estudiantes conozcan, vivan y planifiquen actividades que incluyan como tema central el ejercicio físico y sus beneficios. Además, según como menciona Dongo en el 2008, “solamente en una visión interaccionista y constructiva de la inteligencia, el aprendizaje y, por lo tanto, la experiencia, se constituyen en un aspecto necesario a la adquisición de nuevos esquemas o sistemas de acción”. Es por ello que, el hecho de que los estudiantes participen en la construcción de su propio aprendizaje como lo plantea la presente

investigación, es fundamental para la adquisición real de este, utilizando este medio como una herramienta fundamental para la educación integral de los estudiantes.

Recapitulando lo expuesto anteriormente, los estudiantes mediante la intervención propuesta serán capaces de vivenciar cada una de las etapas que conforman un aprendizaje significativo respecto a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en la integralidad humana, mediante un acercamiento más profundo a la teoría, un momento práctico donde experimenten diversos tipos de ejercicio físico y a la vez la planificación, donde ellos deberán construir una propuesta para implementar posteriormente en el mismo establecimiento. Por tanto, la adquisición de este aprendizaje significativo mediante la teórica (conocimiento) y la práctica (experiencia) les permitirá valorar la importancia del ejercicio físico y sus beneficios considerando más variables de las que poseían en un inicio, generando mayores posibilidades de implementarlo a su vida cotidiana posterior a la intervención que se realizará.

## **8. SUGERENCIAS Y PREGUNTAS.**

### **8.1. SUGERENCIAS ESTRATÉGICAS.**

Considerando lo expuesto en la presente investigación, a continuación, se darán a conocer las siguientes sugerencias para su implementación:

- a) En caso de que se realice la investigación y se genere cualquier tipo de cambios, es importante dar gran énfasis tanto al conocimiento teórico como a la realización de actividades prácticas relacionadas con la investigación, con el fin de que los estudiantes conozcan y a la vez experimenten (vivencien) cada aspecto tratado de forma teórica, para la integración de aprendizajes significativos.



- b) Esta intervención, es posible implementarla en estudiantes desde 8° básico hasta IV° medio. Es importante considerar que en caso de llevarse a cabo en estudiantes de IV° medio, debe ejecutarse en el primer trimestre del año, teniendo en cuenta el proceso evaluativo al que se enfrenta este nivel de estudiantes.
- c) También es posible implementar la intervención en niveles más bajos, pero adaptando cada uno de los temas a tratar y las actividades. De esta forma, el contenido teórico será más simple, y a la vez la entrega de información debe ser más dinámica. En cuanto a las actividades prácticas deben ser implementadas y ejecutadas utilizando el juego como herramienta fundamental.
- d) Otra sugerencia que puede ser implementada es aumentar el tiempo de intervención, con el fin de dar a conocer la teoría con mayor profundidad, dando la oportunidad de generar mayor cantidad de dinámicas dentro de la sala de clases. También permitirá un mayor tiempo de experimentación de talleres extraprogramáticos, lo que generará una visualización con mayor claridad de los beneficios de realizar ejercicio físico en una mayor cantidad de tiempo, de la misma forma si es posible, también aumentar la cantidad de días por semana de estos talleres buscando el mismo fin. Por último, también ayudará a dar una mayor cantidad de tiempo a la planificación de actividades, con el objetivo de que no se topen entre sí.
- e) Relacionado a la planificación de actividades, sería oportuno que se destinará un horario en específico para la organización entre los estudiantes y organizadores, esto permitirá tener un mayor control de dicha organización, y que los estudiantes se sientan más comprometidos dentro del mismo horario de clases, sin que utilicen un gran tiempo fuera de este.
- f) También es posible vincular este trabajo a otras asignaturas, como por ejemplo biología, mediante una unidad integrada, considerando relacionar los beneficios del ejercicio físico con otras áreas ligadas a otros profesionales que avalen lo que se trata dentro de la presente investigación.

- g) Generar grupos de investigación dentro de los mismos estudiantes, mediante la guía de un profesor y/o investigador, donde realicen experimentos que evidencien los beneficios presentados de forma teórica.
- h) Incluir más a los padres y apoderados en la entrega de información con respecto a la investigación que se realizará.

## **8.2. PREGUNTAS DE PROYECCIÓN.**

- a) ¿Qué hubiera ocurrido si la investigación se hubiese realizado sin tiempos de pandemia?
- b) ¿Los estudiantes hubieran presentado interés en esta propuesta intervención?
- c) Los estudiantes ¿habrían integrado aprendizajes significativos relacionados a investigación planteada?, ¿Se habría producido un cambio real en los estudiantes con esta intervención?
- d) En relación a la comunidad educativa, ¿Hubiesen presentado interés en la dinámica propuesta?
- e) ¿Los directivos del establecimiento hubieran considerado volver a implementar este proyecto para los años siguientes, y posteriormente ampliarlo a más niveles?
- f) En relación a los estudiantes de esta institución, ¿Poseerán el nivel de autonomía que se requiere para esta intervención?, ¿Habría sido necesaria una intervención de preparación previa para la obtención de mejores resultados?

## 9. BIBLIOGRAFÍA.

### Referencias

- Alcaldía de Nayarit (2012). *Manual de Procedimientos de la Coordinación del Deporte del Ayuntamiento de Acaponeta, Nayarit. Periódico Oficial (Órgano del Gobierno del estado de Nayarit) 20/10/12. N° 49, tomo 191. México.*
- Araya- Pizarro, S.C. Espinoza Pastén, L. (2020). *Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. Propósitos y representaciones, Vol. 8, Núm. 1. e312. de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/312/864>*
- Arruza, J. A. Arribas, S. Gil De Montes, L. Irazusta, S. Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). *Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 8 (30) pp. 171-183 <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>*
- Blasco Mira, J. E. Pérez Turpín, J. A. (s.f.) *METODOLOGÍAS DE INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: AMPLIANDO HORIZONTES.*
- Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). *Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte, (65). <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/7360>*

- Campillo Almela, F. J. y López Ruiz, P. (2010). *LA RELACIÓN ENTRE LA OBESIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 150. <https://www.efdeportes.com/efd150/la-relacion-entre-la-obesidad-y-el-ejercicio-fisico.htm>
- Campuzano Lupera, S. G. Plúas Mejía, I. M. Bajaña Gómez, C. A. Colamarco Navas, W. G. (2019). *Aplicación de neurociencia en el estudio del sistema nervioso. Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias*. Vol. 3. Núm.,3. 738 – 768.
- Castañeda, C. Vargas E. A. (2014) *TRANSMISION DE VALORES (COMPROMISO, TOLERANCIA Y SOCIABILIDAD) A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FISICO EN MUJERES DE ESTRATOS SOCIOECONOMICOS 2 Y 5 DE BOGOTA. UNIVERSIDAD SANTO TOMAS. FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION. BOGOTA.*  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/713/2014claudiaca%20sta%20c3%20b1eda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cauas, D. (2015). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*.
- Colegio Adventista Porvenir (2019). *Proyecto Educativo Institucional (PEI)*. Fundación Educacional Francisco H. Westphal.
- Durán Montero, F. Leyva Paján, C. (2014). *Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 189. <https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm>

Dongo M. A. (2008). *LA TEORIA DEL APRENDIZAJE DE PIAGET Y SUS CONSECUENCIAS PARA LA PRAXIS EDUCATIVA*. Universidad Estadual Paulista Campus de Marilia. Brasil. Facultad de Psicología. Vol. 11 – N° 1. pp. 167 – 181.

Escalante, Y. (2011). *ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL AMBITO DE LA SALUD PUBLICA*. Rev. Esp. Salud Pública 2011; 84: 325-328. N. °4 - Julio-agosto 2011. <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2011.v85n4/325-328/es>

Frías Reyna, B. (2004). *BENEFICIOS Y BARRERAS PERCIBIDAS PARA EJERCICIO EN ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2*. Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de enfermería.

González Hernández, J. Portoles Ariño, A. (2016) *Recomendaciones de la actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-204. Retos, 29, 100-104 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/39936/23471>

Guerra Santiesteban, J. R. Gutiérrez Cruz, M. Zavala Plaza, M. Singre Álvarez, J. Goosdenovich Campoverde, D. & Romero Frómata, E. (2017). *Relación entre ansiedad y ejercicio físico*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(2),169-177. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=pt).

Gutiérrez Sanmartín, M. (sin fecha). *DESARROLLO DE VALORES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.*

<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307981/397947>

Hernández López, S. Reyes Talavera, C. Gómez Figueroa, J. A. Torres Guzmán, M. E. (2014). *Implementación de la actividad física para contrarrestar el sedentarismo en el personal de la universidad Veracruzana.*

EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 199.

<https://www.efdeportes.com/efd199/actividad-fisica-para-contrarrestar-el-sedentarismo.htm>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación.* (3ªed.). México: McGraw-Hill.

Herrera-Gutiérrez, E. Olmos-Soria, M. & Brocal-Pérez, D. (2015). *Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria.* *Anales de Psicología*, 31(3), 916-

920. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>

Jiménez, Manuel G.; Martínez, Pilar; Miró, Elena; Sánchez, Ana I. *Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?*

*International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 8, núm. 1, enero, 2008, pp. 185-202 Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España.

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

Jiménez Martín, P. J. Durán González, L. J. (2005). *Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. Educación en valores Apunts Educación Física y Deportes, núm. 80, abril-junio, pp. 13-19.

<https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656966006.pdf>

Ladino, P. K. González-Correa, C. H. González-Correa, C. A. Caicedo, J. C. (2016) *EJERCICIO FÍSICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 11, núm. 1, pp. 31-36 Universidad de Las Palmas de Gran Canaria Las Palmas de Gran Canaria, España. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051003.pdf>

Medina Vidaña, E. S. T. T. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*. 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones. Revista Interamericana de Educación de Adultos, vol. 32, núm. 2, julio-diciembre, 2010, pp. 90-95 Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe Pátzcuaro, México.

<https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545095007.pdf>

Monjas Aguado, R. Ponce Garzarán, Andrés. Gea Fernández, J, M (2015). *La transmisión de valores a través del deporte*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Deporte

escolar y deporte federado. Retos, 28, 276-284.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5147806>

Morales, N. (2010). *Investigación Exploratoria: Tipos, Metodología y Ejemplos*.

Moreno Murcia, J. A. González-Cutre Coll, D. Chillón Garzón, M. Parra Rojas, N.

*ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCALA DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN EL EJERCICIO*. Revista

Mexicana de Psicología, vol. 25, núm. 2, diciembre, 2008, pp. 295-303

Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Distrito Federal, México.

<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308009.pdf>

Muñecas Montaña, M. E. Machaca Urquiza, M. (Sin Fecha). *ALGUNAS*

*APROXIMACIONES SOBRE NEUROCIENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA*.

[http://unefco.minedu.gob.bo/app/dgfmPortal/file/publicaciones/articulos/4c](http://unefco.minedu.gob.bo/app/dgfmPortal/file/publicaciones/articulos/4c619c8425e4559108312a6eaea12656.pdf)

[619c8425e4559108312a6eaea12656.pdf](http://unefco.minedu.gob.bo/app/dgfmPortal/file/publicaciones/articulos/4c619c8425e4559108312a6eaea12656.pdf)

Naciones Unidas. (2005). *Año Internacional del Deporte y la Educación Física*.

<http://www.un.org/es/events/pastevents/sport2005/>

Navarro A, Braulio, & Osses B, Sonia. (2015). *Neurociencias y actividad física:*

*una nueva perspectiva en el contexto educativo*. Revista médica de

Chile, 143(7),

950-951. [https://dx.doi.org/10.4067/S0034-](https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000700019)

[98872015000700019](https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000700019)

Palmi, J. Martín. A. (1997). *Las actividades físico-deportivas en el medio natural*

*y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos*



asociados. Revista de psicología del deporte, vol6 No06.  
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n2/19885636v6n2p147.pdf>

Peña Troncoso, S. Toro Arévalo, S. Osses Bustingorry, S. Beltrán Veliz, J. C. Navarro Aburto, B. (2019). *Neurociencia y ejercicio: un indicador de salud y aprendizaje en el contexto educativo*. Rev. Salud Pública. Volumen 21 (4), 1 - 3.  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/66794/74597>

Pita Fernández, S. Pértegas Díaz, S. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (España) CAD ATEN PRIMARIA; 9: 76-78.

Quinga, M. (2018). *Identifica los métodos, formas, procesos y tipos en la formulación y diseño de investigación cualitativa*.  
<https://issuu.com/monsequinga9/docs/pae2.docx>

Real Academia Española. (s.f.). *Integral*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 7 de diciembre de 2020, de <https://dle.rae.es/integral?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). *Integralidad*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 7 de diciembre de 2020, de <https://dle.rae.es/integralidad>

Riquelme Uribe, D. Sepúlveda Guzmán, C. Muñoz Marambio, M. Valenzuela Harrington, M. *Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos*.

(2013). Laboratorio de Neurociencias, Universidad de Playa Ancha, Chile.  
Facultad de Ciencias biológicas, Universidad Andrés Bello, Santiago,  
Chile.

Rodríguez, M. (2015). *Importancia del deporte en el desarrollo integral del individuo*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 208.  
<https://www.efdeportes.com/efd208/importancia-del-deporte-en-el-desarrollo-integral.htm>

Rosa, A. García-Cantó, E. Carrillo, P. J. (2018). *Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18(3), 179-189.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>

Sechrist, K.R., Walker, S.N. & Pender, N.J. (1985). *Instrumento para Medir la Percepción de los Beneficios y las Barreras Para Hacer Ejercicio*  
Traducido en el español por Juarbe, T. (2002).

Sierra, A. (2008). *Paradigmas de investigación cuantitativa*. MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR. UNIVERSIDAD ALEJANDRO DE HUMBOLDT. FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES.  
<https://www.monografias.com/trabajos63/investigacion-cuantitativa/investigacion-cuantitativa2.shtml>

Taylor, S. J. Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*.

Vásquez, F. Diaz, E. Lera, L. Vásquez, L. Anziani, A. Leyton, B. & Burrows, R. (2013). *Evaluación longitudinal de la composición corporal por diferentes métodos como producto de una intervención integral para tratar la obesidad en escolares chilenos*. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. NutrHosp.2013;28(1):148154 <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6149>

## 10. ANEXOS.

### 10.1. PLANIFICACIONES.

#### PLANIFICACIÓN REUNIÓN DOCENTES

Objetivos
Exponer el plan de implementación diseñado para los estudiantes del II° medio A a los docentes del establecimiento, mediante la presentación de sus respectivos objetivos y actividades programadas.

Contenidos de la reunión
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivos (general y específicos).</li><li>• Actividades a realizar.</li><li>• Fundamentos del plan de implementación.</li><li>• Fechas de implementación.</li></ul>

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos
Inicio	<p><u>Saludo:</u> Se saludará a los directivos del establecimiento.</p> <p><u>Presentación:</u> Los investigadores se darán a conocer exponiendo sus nombres, carrera y año que cursan en la universidad.</p> <p><u>Introducción:</u> Darán a conocer los parámetros generales que se considerarán en la exposición.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proyector</li><li>• Computador</li></ul>

<b>Desarrollo</b>	<u>Temas de la exposición:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del problema.</li> <li>- Fundamentos</li> <li>- Objetivo general y específicos.</li> <li>- Exposición del plan de implementación (actividades)</li> <li>- Fechas de las actividades</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> </ul>
<b>Cierre</b>	<u>Conclusiones:</u> Se darán a conocer las conclusiones del plan presentado. <u>Reflexión grupal:</u> Entre los docentes e investigadores realizarán una reflexión con respecto a lo expuesto y los resultados esperados.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> </ul>

## Clases con el curso

### PLANIFICACIÓN DE CLASE

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	1

#### Objetivos de la Clase

Evaluar la percepción de los beneficios del ejercicio físico de los estudiantes y conocer su nivel de actividad física mediante encuestas previamente planificadas.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer la percepción de los estudiantes en cuanto a los beneficios del ejercicio físico</li> <li>- Conocer el nivel de actividad física de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La importancia del ejercicio físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto</li> <li>- Participación</li> </ul>
<b>Estilo de Enseñanza de la Clase</b>		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Preparación de Material e Implementos		

<b>Control de Asistencia</b>		
<b>Tiempo: 5 min</b>		
<p>Para esta primera clase, los investigadores se presentan frente al curso, dándoles a conocer que son estudiantes de pedagogía en educación física de 5to año de la universidad san Sebastián.</p> <p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer a conocer que es lo que se realizará en esta primera clase que será: proyección de las actividades a realizar + presentación de objetivos de la investigación + encuesta + entrega información de talleres</p>	5 min.	

<b>Desarrollo</b>	<p>Se les explicara a los estudiantes que durante los próximos 3 meses serán intervenidos por los investigadores y serán el curso a intervenir (investigados), entregándoles herramientas que favorezcan sus conocimientos con respecto a la importancia del ejercicio físico y sus beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización de un culto vinculado a la importancia del ejercicio físico</li> <li>• Organización feria de la salud</li> <li>• Organización día del ejercicio</li> </ul> <p>Todos estos con sus respectivas puestas en escena e intervenciones. Además de realizar 3 talleres extraprogramáticos que serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates</li> <li>• Entrenamiento funcional</li> <li>• Aerobox</li> </ul> <p>Que serán realizados 2 veces a la semana los días martes y jueves, teniendo un total de 20 días de talleres en los 3 meses de intervención.</p> <p>Y para finalizar se entregará una encuesta que permitirá poder evaluar sus conocimientos previos con respecto a la importancia del ejercicio físico.</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> <li>- PPT</li> </ul>
-------------------	--	---------	---



<b>Cierre</b>			
	<u>Conclusiones y retroalimentación de la clase:</u> Se resolverán las dudas que podrán tener los estudiantes con respecto a las intervenciones.	5 min.	

<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	
<b>Evaluación</b>  <b>1</b>	<b>Tipo:</b> Formativa <b>Forma:</b> Escrita <b>Situación:</b> Se observará la primera interacción con los estudiantes y aspectos importantes y destacables de esta clase <b>Instrumento:</b> Nota de campo.

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	2

Objetivos de la Clase
Reconocer la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en distintas áreas que componen al ser humano

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Conocer los beneficios del ejercicio físico	- La importancia del ejercicio físico	- Respeto - Participación
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje	
<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>			
<b>Inicio</b>	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	5 min.	
	<u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, que es lo que se pasara el día de hoy lo cual es: Diferenciación de actividad física, ejercicio físico y deporte. + beneficios		

	generales del ejercicio en sus distintas áreas		
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Tema central (teórico):</u> Dentro de esta temática se presentará la diferencia de actividad física, ejercicio físico y deporte. Posterior de resolver dudas con respecto a la diferenciación, se dará a entregar una batería de beneficios que produce el ejercicio físico en sus distintas áreas, las cuales son;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Área Física</li> <li>• Área Psicológica</li> <li>• Área Cognitiva</li> <li>• Área Social</li> </ul> <p>Solamente se entregará un punteo de los beneficios que la práctica del ejercicio físico trae consigo</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> <li>- PPT</li> </ul>
	<p><u>Conclusiones y retroalimentación de la clase:</u> se responderán las dudas que tenga el alumnado.</p>	5 min.	

<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	
<b>Evaluación</b>  <b>1</b>	<p><b>Tipo:</b> Formativa</p> <p><b>Forma:</b> Escrita</p> <p><b>Situación:</b> Se observará la clase y se plasmarán las actitudes de los estudiantes con respecto a la clase realizada.</p>

	<b>Instrumento:</b> Registro anecdótico
--	---

<b>Nivel</b>	<b>Curso</b>	<b>Clase N°</b>
Media	II°A	3

<b>Objetivos de la Clase</b>
Comprender la importancia del ejercicio físico y sus beneficios en distintas áreas

<b>Habilidades a Desarrollar en la Clase</b>	<b>Contenidos de la Clase</b>	<b>Actitudes a Desarrollar en la Clase</b>
- Conocer los beneficios del ejercicio físico	- La importancia del ejercicio físico	- Respeto - Participación
<b>Estilo de Enseñanza de la Clase</b>		
Mando directo Descubrimiento guiado		

	<b>Secuencia Didáctica</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos de Aprendizaje</b>
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	5 min.	

	<p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, que es lo que se pasara el día de hoy lo cual es:</p> <p>Beneficios área psicológica + La organización del culto</p>		
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Tema central (teórico):</u></p> <p>Durante la clase, se realizará una discusión entre el alumnado guiado por el profesor, sobre cuáles son los mayores beneficios que se pueden ver en las distintas áreas, las cuales son;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Área Física</li> <li>• Área Psicológica</li> <li>• Área Cognitiva</li> <li>• Área Social</li> </ul> <p>Posterior a esta discusión el profesor explicara a los estudiantes como se vinculan todas estas áreas al momento de realizar actividad física, tanto en el trabajo oxidativo e hipertrofia.</p> <p>Posterior a la entrega de contenido se organizará el culto en conjunto con los estudiantes.</p>	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> <li>- PPT</li> </ul>
		<p><u>Conclusiones y retroalimentación de la clase:</u> se responderán las dudas que tenga el alumnado, además de darles la opción a los estudiantes de consultar cualquier duda vía correo electrónico respecto a la organización del culto.</p>	10 min.
<b>Cierre</b>		5 min.	-

Evaluación (es) de la Clase	
<b>Evaluación</b>  1	<b>Tipo:</b> Formativa <b>Forma:</b> Escrita <b>Situación:</b> Se observará la clase y se plasmarán las actitudes de los estudiantes con respecto a la clase realizada. <b>Instrumento:</b> Registro anecdótico

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	4

Objetivos de la Clase
Reconocer la importancia de los beneficios que trae el realizar ejercicio físico, mediante la organización de la feria de salud y del día del ejercicio físico.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios del ejercicio físico en el área física.</li> <li>- Organización de la feria de la salud y del día del ejercicio físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía</li> <li>- Compromiso</li> <li>- Respeto</li> <li>-</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas – Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>	
	<p><u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.</p> <p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase y a la organización de la feria de salud y el día del ejercicio físico.</p> <p><u>retroalimentación del culto:</u> Los profesores a cargo realizarán una pequeña retroalimentación de acuerdo a lo realizado anteriormente respecto al culto, dando a conocer las fortalezas que tuvieron en ese momento.</p>	5 min.

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Tema central (teórico):</u> En primera instancia el docente reunirá a sus estudiantes en un círculo dentro del aula, y así poder entrar en un ambiente de confianza, y que los alumnos puedan interiorizar mejor el contenido. Luego dirá preguntas abiertas al curso en donde planteará el tema principal que corresponde al beneficio que trae el realizar ejercicio físico, como por ejemplo en que es favorable, o para que sirve realmente según sus criterios, finalmente el docente a través de una charla breve explicará a sus estudiantes que el realizar ejercicio físico trae un sinnúmero de beneficios, no sólo a la salud como la prevención de enfermedades cardiacas sino también a percibirse más sano física logrando una mejor autoestima de acuerdo al criterio de cada estudiante, es decir, como ellos piensan que se sienten mejor “físicamente sanos”</p>	15 - 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> <li>- PPT</li> </ul>
	<p><u>Organización: “FERIA DE SALUD”</u></p> <p>El docente reunirá a los estudiantes para explicar que tendrán diferentes stands a cargo, en donde cada uno de esos stands los estudiantes deberán generar diferentes exposiciones y</p>	10 – 15 min.	



	<p>actividades de acuerdo a temas netamente relacionados a la salud y al ejercicio físico a los que ellos sientan interés, para finalmente presentarlo.</p> <p><u>Organización:</u> <b>“DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO”</b></p> <p>El docente solo dará a conocer de forma general en qué consistirá la actividad que deben planear, ya que posteriormente enviara un video con la explicación más detallada.</p>		
--	---	--	--

	<p><u>Conclusiones y retroalimentación de la clase:</u> Finalmente se retroalimentarán todas las actividades realizadas por los estudiantes, y de parte de los profesores a cargo se les acotará lo más importante que deberán añadir a cada una de las organizaciones que deberán ser presentadas más adelante.</p> <p><u>Despedida:</u> Los profesores a cargo se despiden de todos los estudiantes.</p>	5 min.	
--	--	--------	--

Evaluación (es) de la Clase	
<b>Evaluación</b>  1	<p><b>Tipo:</b> Formativa</p> <p><b>Forma:</b> Escrita</p> <p><b>Situación:</b> Se observará la clase y se plasmarán las actitudes de los estudiantes con respecto a la clase realizada.</p> <p><b>Instrumento:</b> Registro anecdótico</p>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	5

Objetivos de la Clase
Reconocer los beneficios del área cognitiva que se presentan al realizar ejercicio físico, mediante la organización adecuada del día del ejercicio físico.

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

- trabajo en equipo	- Beneficios del ejercicio físico en el área cognitiva - Organización del día del ejercicio físico.	- Autonomía - Respeto
<b>Estilo de Enseñanza de la Clase</b>		
Asignación de tareas – Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase y a la organización del día del ejercicio físico.	5 min.	

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Tema central (teórico):</u> En primera instancia el docente reunirá a sus estudiantes, y les solicitará que se sienten en forma de media luna y así poder entrar en un ambiente de confianza, y que los alumnos puedan interiorizar mejor el contenido. Luego preguntará al curso que creen ellos respecto al área cognitiva, a que creen que pertenece esa área, para ir de lleno al tema principal que corresponde a los beneficios del área cognitiva a través de la práctica del ejercicio físico. Una vez que se terminen las preguntas abiertas de que es lo que piensan ellos, los profesores a cargo explicarán que el área cognitiva genera conexiones neuronales que permitiendo procesar, siempre y cuando se realice ejercicio físico, dando a entender a los estudiantes que son dos tareas que van de la mano.</p>	15 - 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> <li>PPT</li> </ul>
	<p><u>Organización:</u> <b>“DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO”</b></p> <p>El docente a cargo reunirá a los estudiantes, para dar el tiempo que los estudiantes se pongan de acuerdo a lo que viene para que puedan presentar el día del ejercicio físico a la comunidad</p>	10 – 15 min.	

	educativa de forma adecuada, y tengan el tiempo de resolver temas pendientes y necesarios para que puedan seguir avanzando con la coordinación.		
<b>Cierre</b>	<p><u>Conclusiones y retroalimentación de la clase:</u> Finalmente los profesores a cargo retroalimentan a los estudiantes y los guían en la organización del día del ejercicio físico.</p> <p><u>Despedida:</u> Los profesores a cargo se despiden de todos los estudiantes y quedan disponibles a toda ayuda que necesiten.</p>	5 min.	

<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	
<b>Evaluación</b>  <b>1</b>	<p><b>Tipo:</b> Formativa</p> <p><b>Forma:</b> Escrita</p> <p><b>Situación:</b> Se observará la clase y se plasmarán las actitudes de los estudiantes con respecto a la clase realizada.</p> <p><b>Instrumento:</b> Registro anecdótico</p>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	6

Objetivos de la Clase
Reconocer los beneficios del área social que se presentan al realizar ejercicio físico, mediante la organización y trabajo en equipo.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Trabajo en equipo	- Beneficios del ejercicio físico en el área social - Organización del día del ejercicio físico.	- Respeto - Autonomía - Compañerismo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas – Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>	
	5 min.	
<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase		

	<p>y a la organización de la feria de salud y el día del ejercicio físico.</p> <p><u>Retroalimentación feria de la salud:</u> Los profesores a cargo retroalimentan de acuerdo a la actividad generada respecto a la feria de la salud, que fue organizada por ellos mismos.</p>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Tema central (teórico):</u> En primera instancia el docente reunirá a sus estudiantes, y les solicitará que se sienten en forma de media luna y así poder entrar en un ambiente de confianza, y que los alumnos puedan interiorizar mejor el contenido. Luego preguntará al curso que creen ellos respecto al área social, para ir de lleno al tema principal que corresponde a los beneficios de esta área, que genera la práctica del ejercicio físico. Una vez finalizada las preguntas y que hayan dado a conocer su parecer, los profesores a cargo explicarán que el área social ayuda a desarrollar el trabajo en equipo, además de generar relaciones interpersonales, también es capaz de entregar ciertas normas como la lealtad hacia otro compañero/a. Cabe señalar que esto se desarrollará por medio de una guía correcta a la realización de ciertos ejercicios físicos que impliquen en su desarrollo relacionarse con otros.</p>	15 - 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computador</li> <li>PPT</li> </ul>
	<p><u>Organización:</u> <b>“DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO”</b></p> <p>El docente a cargo reunirá a los estudiantes, para dar el tiempo que los</p>	10 – 15 min.	



<b>Cierre</b>	estudiantes se pongan de acuerdo y puedan presentar el día del ejercicio físico a la comunidad educativa de forma adecuada, y tengan el tiempo de resolver temas pendientes, además de dar información, preguntas o temas que necesiten que presentarse entre ellos.		
	<u>Conclusiones y retroalimentación de la clase:</u> Finalmente los profesores a cargo retroalimentan a los estudiantes y los guían en la organización del día del ejercicio físico. <u>Despedida:</u> Los profesores a cargo se despiden de todos los estudiantes y quedan disponibles a toda ayuda que necesiten.	5 min.	

<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	
<b>Evaluación</b>  1	<b>Tipo:</b> Formativa <b>Forma:</b> Escrita <b>Situación:</b> Se observará la clase y se plasmarán las actitudes de los estudiantes con respecto a la clase realizada. <b>Instrumento:</b> Registro anecdótico

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	7

<b>Objetivos de la Clase</b>
Comparar resultados de la encuesta con el fin de conocer los avances relacionados a todos los temas que fueron tratados.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Trabajo en equipo	- Reflexión del día del ejercicio físico - Desarrollo de una puesta en común con los estudiantes	- Respeto - Responsabilidad - Compromiso
<b>Estilo de Enseñanza de la Clase</b>		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> Los profesores, darán a conocer, los objetivos, contenidos y retroalimentaciones de las actividades que fueron realizadas, acompañado de una convivencia.	5 min.	- Mesas - Sillas

<b>Desarrollo</b>	<p>Retroalimentación: <u>          </u> “<b>DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO</b>”</p>	15 - 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Plumones</li> </ul>
	<p>Los profesores a cargo darán a conocer a sus estudiantes todos los aspectos observado por ellos hacia los estudiantes dándoles a conocer los pro y contra de la actividad con el fin de que queden con todas las herramientas necesarias para poder volver a repetir dicha actividad, y que sea favorecedora para toda la comunidad educativa.</p>	10 – 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lápiz</li> <li>- Papel</li> </ul>
	<p><u>Retroalimentación general:</u> Los profesores a cargo reúnen a todos los estudiantes para dar a conocer de forma general todas las actividades que fueron realizadas.</p> <p>1- Respecto a los beneficios del área física, cognitiva, psicológica y social que se desarrollan a través de la práctica del ejercicio físico, los profesores pedirán a sus estudiantes que en un papel escriban todo lo que se entendió respecto a eso y luego entreguen la hoja.</p> <p>2- Luego se retroalimentará como fue toda la organización que</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lápiz</li> <li>- Papel</li> </ul>

	<p>tuvieron que hacer respecto al culto, al día del ejercicio físico, y a la feria de salud, con el fin de que cada estudiante pueda notar sus fortalezas y debilidades al tener que realizar y tomar un cargo en dichas actividades.</p> <p><u>Repetición encuesta:</u> Los profesores volverán hacer la entrega de la encuesta a todos los estudiantes para realizar la respectiva comparación de su inicio y término de cada actividad, con el fin de ver progreso durante el tiempo que se trabajó.</p> <p><u>Convivencia:</u> Se reunirá a todos los estudiantes y se les solicitará que se ubiquen en forma de círculo para poder compartir un momento grato y de confianza.</p> <p>Los profesores a cargo realizan una convivencia adecuada y acorde a la situación, para finalizar de la mejor manera con el curso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación para una convivencia</li> </ul>

<b>Cierre</b>	<p><u>Conclusiones:</u> Finalmente los profesores a cargo dan a conocer por última vez todo lo aprendido y el progreso que tuvieron como curso, y también de manera individual.</p> <p><u>Despedida:</u> Los profesores a cargo se despiden de todos los estudiantes, los felicitan y dejan la disponibilidad de atenderlos cuando ellos lo requieran.</p>	5 min.	
---------------	--	--------	--

<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	
<b>Evaluación</b>  1	<p><b>Tipo:</b> Formativa</p> <p><b>Forma:</b> Escrita</p> <p><b>Situación:</b> Se observará la clase y se plasmarán las actitudes de los estudiantes con respecto a la clase realizada.</p> <p><b>Instrumento:</b> Registro anecdótico</p>

## Talleres extraprogramáticos

En cada uno de los talleres y todos los días que se realicen se llevará a cabo una misma evaluación.

Evaluación (es) de la Clase	
<b>Evaluación</b>  1	<b>Tipo:</b> Formativa <b>Forma:</b> Escrita <b>Situación:</b> Se observará a los estudiantes en las distintas actividades, viendo la ejecución del ejercicio y participación. <b>Instrumento:</b> Escala de apreciación

Evaluación (es) de la Clase	
<b>Evaluación</b>  2	<b>Tipo:</b> Formativa <b>Forma:</b> Escrita <b>Situación:</b> Los estudiantes se autoevaluarán con respecto a la facilidad de ejecución de los ejercicios y otros aspectos importantes de la clase. <b>Instrumento:</b> Escala de apreciación

El primer día de los talleres se realizará una misma evaluación para todos los estudiantes, por lo que la planificación será común para los tres talleres que se realizarán.

## PLANIFICACIÓN DE CLASE

### TALLERES

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	1
Objetivos de la Clase		
Valorar las cualidades físicas de cada uno (estudiantes) mediante la implementación de diferentes test de fuerza y flexibilidad.		

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Fuerza - Flexibilidad	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	Saludo: El profesor saludará a todos sus estudiantes.	10 min.	- Silbato

	<p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase.</p> <p><u>Calentamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.</li> <li>- Juego: los estudiantes, trotaran en diversas direcciones por la cancha, y al sonido del silbato se reunirán en grupos de la cantidad que solicite el profesor.</li> </ul>		
--	---	--	--



<b>Desarrollo</b>	<p>Se dividirá el curso en 3 grupos, los cuales pasarán por cada test una vez indiquen los profesores. Estas estaciones corresponderán a cada test, los cuales son:</p> <p><u>Estación 1: Test fuerza.</u> Los estudiantes que integren esta estación, se dividirán en 2 grupos, de los cuales uno ira a hacer flexiones de codos y el otro abdominales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Abomínales:</u> Los estudiantes deberán realizar la mayor cantidad de abdominales correctamente en un tiempo de 1 minuto. Estos deben ser realizados en la siguiente posición: manos cruzadas en el pecho, rodillas flectadas, piernas levemente separadas al ancho de hombros. Es importante inhalar al descender y exhalar al ascender.</li> <li>- <u>Flexiones de codo:</u> Los estudiantes deberán realizar la mayor cantidad de flexiones de codo correctamente en un tiempo de 1 minuto. Estas deben ser realizados en la siguiente posición: Cuerpo alineado, pies juntos, manos separadas al ancho de los</li> </ul>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Reglas</li> </ul>
-------------------	---	---------	--

	<p>hombros. Bajar al inhalar por nariz y subir al exhalar por boca</p> <p>Estación 2: Test de flexibilidad.</p> <p>Sentado con piernas extendidas y juntas, con los pies perpendiculares al piso (como si estuviesen apoyados contra una pared), llevar el torso hacia delante con los brazos extendidos, tratando de llegar con los dedos de las manos a tocar los pies, o pasarlos.</p>		
--	---	--	--

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los test, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los test realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	---	--------	---

<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	
<b>Evaluación 2</b>	<p><b>Tipo:</b> Diagnostica</p> <p><b>Forma:</b> Practica</p> <p><b>Situación:</b> Se tomarán test presenciales de flexibilidad a cada estudiante, dirigidos al tren superior e inferior.</p> <p><b>Instrumento:</b> Test de flexibilidad (tren inferior)</p>
<b>Evaluación (es) de la Clase</b>	

<b>Evaluación</b>  <b>3</b>	<b>Tipo:</b> Diagnostica
	<b>Forma:</b> Practica
	<b>Situación:</b> A cada estudiante se le tomará el test de abdominales y de flexiones de codo.
	<b>Instrumento:</b> Test de fuerza (abdominal y flexiones de codo)

## PLANIFICACIÓN DE CLASE

### TALLER DE AEROBOX

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	2

Objetivos de la Clase
Ejecutar diferentes ejercicios que conllevan a la práctica de las cualidades físicas, mediante el aerobox.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Resistencia	- Participación - Respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>	

	<p><u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.</p> <p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase.</p> <p><u>Calentamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizarán, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos, con diferentes posiciones al ritmo de la música.</li> </ul>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Música (equipo)</li> </ul>
--	--	---------	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Se agruparán a los estudiantes que les toque en la sección de aerobox, los cuales se ubicarán frente al profesor que irá indicando todos los ejercicios que deberán ejecutar en la sesión, cabe destacar que como es la primera clase se realizarán ejercicios simples sin combinación.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN SUPERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición en guardia frontal (que es la posición inicial para cada ejercicio), con codos flexionados y puños cerrados.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Posición en guardia con un pie adelantado, Se desplaza el brazo que golpea un poco hacia atrás y con una ligera flexión de rodillas, se impulsa todo el cuerpo junto con el brazo en dirección ascendente. El brazo atrasado debe seguir en guardia para proteger la cara. se eleva el talón del pie retrasado.</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Golpe de puños directos, golpe de puños laterales.</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Golpes de gancho y uppercut.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN INFERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Patadas frontales</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Patadas laterales</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Desplazamientos frontales</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Desplazamientos laterales</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	<p>Cabe señalar que todos los ejercicios tendrán repeticiones de acuerdo a los beats, el ritmo y la música.</p>		
	<p><b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b></p>		
<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, el profesor a cargo reunirá a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores, respecto a su desempeño durante todos los ejercicios.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	3

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios combinados del tren superior de aerobox, de acuerdo a estímulos sonoros como la música.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades físicas</li> <li>- Cualidades complementarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación</li> <li>- Valoración</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase. <u>Calentamiento:</u>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Música (equipo)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizarán, movilidad articular, con diferentes ejercicios que involucren articulaciones de los hombros, codos, rodillas, tobillos, etc. Esto será al ritmo de la música.</li></ul>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Se agruparán a los estudiantes que les toque en la sección de aerobox, los cuales se ubicarán frente al profesor en media luna, el profesor a cargo irá indicando todos los ejercicios que deberán ejecutar en la sesión, cabe destacar que en esta segunda clase de aerobox deberán ejecutar combinaciones de tren superior.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN SUPERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición en guardia frontal (que es la posición inicial para cada ejercicio), con codos flexionados y puños cerrados.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Posición en guardia con un pie adelantado, Se desplaza el brazo que golpea un poco hacia atrás y con una ligera flexión de rodillas, se impulsa todo el cuerpo junto con el brazo en dirección ascendente. El brazo atrasado debe seguir en guardia para proteger la cara. Se eleva el talón del pie retrasado.</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Golpe de puños directos, golpe de puños laterales.</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Golpes de gancho y uppercut.</p> <p><b>COMBINACIONES</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición en guardia frontal + posición de guardia con pie adelantado (realizando saltos).</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	<p><u>Ejercicio 2:</u> Posición en guardia frontal + golpes de puños directos (frontales)</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpes de puños laterales.</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpes de ganchos ascendentes.</p> <p><u>Ejercicio 5:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpes de ganchos descendentes.</p> <p><u>Ejercicio 6:</u> Posición en guardia con pie adelantado + uppercut.</p> <p><u>Ejercicio 7:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpes de gancho ascendentes + uppercut.</p>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, el profesor a cargo reunirá a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p>Cabe destacar que todos los ejercicios también se realizarán con música.</p> <p><u>Retroalimentación:</u> Por último, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados anteriormente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores, respecto a su desempeño y actitud durante todos los ejercicios.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
---------------	---	--------	--

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	4

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios combinados del tren inferior de aerobox, de acuerdo a estímulos sonoros como la música.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades físicas</li> <li>- Cualidades complementarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación</li> <li>- Valoración</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase de aerobox. <u>Calentamiento:</u>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Música (equipo)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes ejecutarán diferentes ejercicios articulares como de las articulaciones de los hombros, columna vertebral, codos, y específicamente del miembro inferior como la cadera, rodillas, y tobillos. Que será lo que se utilizará en la mayor parte de la clase.</li></ul>		
--	---	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Se agruparán a los estudiantes que les toque en la sección de aerobox, los cuales se ubicarán frente al profesor formando una media luna, cabe destacar que los estudiantes deberán realizar combinaciones del tren inferior.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN INFERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Patadas frontales</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Patadas laterales</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Desplazamientos frontales</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Desplazamientos laterales</p> <p><b>COMBINACIONES</b></p> <p>Ejercicio 1: Posición en guardia frontal + patadas frontales</p> <p>Ejercicio 2: Posición en guardia frontal + patadas laterales</p> <p>Ejercicio 3: Posición en guardia con pie adelantado + patadas frontales + patadas laterales.</p> <p>Ejercicio 4: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamientos frontales (hacia delante)</p> <p>Ejercicio 5: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamientos laterales (hacia los lados)</p> <p>Ejercicio 6: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamientos laterales + patadas laterales</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	<p>Ejercicio 7: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamientos laterales + patadas frontales</p> <p>Cabe señalar que todos los ejercicios tendrán repeticiones de acuerdo a los beats, el ritmo y la música.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b></p>			



<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, el profesor a cargo reunirá a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p>Esto también será con música en cada ejercicio a realizar.</p> <p><u>Retroalimentación:</u> Por último, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente, y se realizarán preguntas abiertas, de acuerdo a que músculos estuvieron involucrados en la sesión.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores, respecto a su participación durante todos los ejercicios.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
---------------	---	--------	--

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	5

Objetivos de la Clase
Relacionar ejercicios de aerobox combinando tanto el tren superior como inferior, de acuerdo a la música.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades físicas</li> <li>- Cualidades complementarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación</li> <li>- Respeto</li> <li>- Responsabilidad</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase de aerobox. <u>Calentamiento:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizarán, movilidad articular de</li> </ul>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Música (equipo)</li> </ul>

	las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos, con diferentes posiciones y combinaciones al ritmo de la música.		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Se agruparán a los estudiantes que les toque en la sección de aerobox, los cuales se ubicarán frente al profesor, formando una media luna permitiendo así tener una perfecta observación de todos los estudiantes, el profesor irá indicando todos los ejercicios que deberán ejecutar en la sesión, cabe destacar que en esta sesión se realizarán combinaciones tanto del tren superior como del tren inferior, en progresión.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN SUPERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición de guardia frontal (que es la posición inicial para cada ejercicio), con codos flexionados y puños cerrados.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Posición de guardia con un pie adelantado, Se desplaza el brazo que golpea un poco hacia atrás y con una ligera flexión de rodillas, se impulsa todo el cuerpo junto con el brazo en dirección ascendente. El brazo atrasado debe seguir en guardia para proteger la cara. se eleva el talón del pie retrasado.</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Golpe de puños directos, golpe de puños laterales.</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Golpes de gancho y uppercut.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN INFERIOR</b></p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
-------------------	---	---------	--

	<p><u>Ejercicio 1:</u> Patadas frontales</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Patadas laterales</p> <p><b>COMBINACIONES</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición en guardia frontal + golpe de puños directos + patada frontal.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Posición en guardia frontal + golpe de puños laterales+ patadas laterales</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpe de gancho + patadas frontales</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpe de gancho + uppercut + patadas laterales</p> <p><u>Ejercicio 5:</u> Posición en guardia con pie adelantado + golpe de puños laterales + uppercut + golpes de puños ascendentes</p> <p>Cabe señalar que todos los ejercicios tendrán repeticiones de acuerdo a los beats, el ritmo y la música.</p>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, el profesor a cargo reunirá a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p>Todos los ejercicios serán con música.</p> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores, respecto a su desempeño durante todos los ejercicios.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
---------------	---	--------	--

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	6

Objetivos de la Clase
Relacionar ejercicios de aerobox combinando tanto del tren superior como inferior, mediante desplazamientos tanto frontales y laterales al ritmo de la música.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades Físicas</li> <li>- Cualidades complementarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación</li> <li>- Respeto</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase de aerobox. <u>Calentamiento:</u>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Música (equipo)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizarán, movilidad articular del miembro superior e inferior, tales como: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos, al ritmo de la música.</li></ul>		
--	--	--	--



<b>Desarrollo</b>	<p>Se agruparán a los estudiantes que les toque en la sección de aerobox, los cuales se ubicarán frente al profesor que irá indicando todos los ejercicios que deberán ejecutar en la sesión, cabe destacar que en esta sesión realizarán combinaciones del miembro superior e inferior, con desplazamientos.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN SUPERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición de guardia frontal (que es la posición inicial para cada ejercicio), con codos flexionados y puños cerrados.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Posición de guardia con un pie adelantado, Se desplaza el brazo que golpea un poco hacia atrás y con una ligera flexión de rodillas, se impulsa todo el cuerpo junto con el brazo en dirección ascendente. El brazo atrasado debe seguir en guardia para proteger la cara. se eleva el talón del pie retrasado.</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Golpe de puños directos, golpe de puños laterales.</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Golpes de gancho y uppercut.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN INFERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Patadas frontales</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Patadas laterales</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Desplazamientos frontales</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	<p><u>Ejercicio 4: Desplazamientos laterales</u></p> <p><b>COMBINACIONES</b></p> <p>Ejercicio 1: Posición en guardia frontal + desplazamientos laterales + golpes de puños frontales</p> <p>Ejercicio 2: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamientos frontales + golpes de ganchos</p> <p>Ejercicio 3: Posición en guardia con pie adelantado + golpes de gancho + desplazamientos laterales</p> <p>Ejercicio 4: Posición en guardia frontal + desplazamientos laterales + golpes de ganchos ascendentes</p> <p>Ejercicio 5: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamientos laterales + uppercut</p> <p>Cabe señalar que todos los ejercicios tendrán repeticiones de acuerdo a los beats, el ritmo y la música.</p>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, el profesor a cargo reunirá a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p>Cabe señalar que cada ejercicio será acompañado por música.</p> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores, respecto a su desempeño durante todos los ejercicios combinados.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
---------------	---	--------	--

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	7

Objetivos de la Clase
Ejecutar todos los ejercicios de aerobox, tanto para la zona superior e inferior del cuerpo, a través de desplazamientos frontales y laterales, coordinándolos con la música.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades Físicas</li> <li>- Cualidades complementarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación</li> <li>- Respeto</li> <li>- Responsabilidad</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondientes a la clase de aerobox. <u>Calentamiento:</u>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Música (equipo)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizarán, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos, preparándose para todas las combinaciones y coordinación.</li></ul>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Se agruparán a los estudiantes que les toque en la sección de aerobox, los cuales se ubicarán frente al profesor que irá indicando todos los ejercicios que deberán ejecutar en la sesión, cabe destacar que como es la última clase se añadirán todos los ejercicios, combinaciones y desplazamientos aprendidos.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN SUPERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Posición en guardia frontal (que es la posición inicial para cada ejercicio), con codos flexionados y puños cerrados.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Posición en guardia con un pie adelantado, Se desplaza el brazo que golpea un poco hacia atrás y con una ligera flexión de rodillas, se impulsa todo el cuerpo junto con el brazo en dirección ascendente. El brazo atrasado debe seguir en guardia para proteger la cara. se eleva el talón del pie retrasado.</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Golpe de puños directos, golpe de puños laterales.</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Golpes de gancho y uppercut.</p> <p><b>EJERCICIOS TREN INFERIOR</b></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Patadas frontales</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Patadas laterales</p> <p><u>Ejercicio 3:</u> Desplazamientos frontales</p> <p><u>Ejercicio 4:</u> Desplazamientos laterales</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>
-------------------	---	---------	--

## **COMBINACIONES**

Ejercicio 1: Posición en guardia frontal + golpes de gancho ascendentes+ desplazamientos laterales+ patada frontal

Ejercicio 2: Posición en guardia frontal + golpes de puños frontales + desplazamientos laterales + uppercut

Ejercicio 3: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamiento frontal + golpes de puños laterales + golpes de gancho descendentes

Ejercicio 4: Posición en guardia con pie adelantado + patadas frontales + desplazamientos laterales + golpes de ganchos ascendentes

Ejercicio 5: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamiento lateral + golpes de puños frontales + golpes de gancho descendentes

Ejercicio 6: Posición en guardia con pie adelantado + desplazamiento lateral + golpes de puños laterales + uppercut

Ejercicio 7: Posición en guardia con pie adelantado + patada frontal + desplazamientos laterales + golpes de gancho descendentes + uppercut

Cabe señalar que todos los ejercicios tendrán repeticiones de acuerdo a los beats, el ritmo y la música.

<b>Pausa de Hidratación</b>			
<b>Tiempo: 5 min</b>			
<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, el profesor a cargo reunirá a los estudiantes y realizarán estiramiento acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p>Como todas las clases anteriores será al ritmo y coordinación de la música.</p> <p><u>Retroalimentación:</u> Por último, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por el profesor, respecto a su desempeño durante todos los ejercicios.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- silbato</li> <li>- música (equipo)</li> </ul>



## PLANIFICACIÓN DE CLASE

### TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	2

Objetivos de la Clase
Aplicar las cualidades físicas de fuerza y resistencia a través de un circuito por estaciones.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades Físicas	- Fuerza - Resistencia - flexibilidad	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, les menciona a sus estudiantes que, en esta primera clase de entrenamiento funcional, trabajara principalmente la	15 min.	Multicancha

	<p>fuerza acompañado de la resistencia a través de circuitos.</p> <p><u>Calentamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.</li><li>- Los estudiantes formaran 2 hileras de manera equitativa y con el compañero de la hilera del lado, deberá intentar tocarse las rodillas solamente utilizando las manos.</li></ul>		
--	---	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Cada estudiante estará 4 minutos por estación y cada variante será para cada vez que el estudiante vuelva a esa estación (entre estación y estación tienen un descanso de 1 minuto).</p> <p>Estación 1: Fuerza Brazos</p> <p>Cada estudiante estará en una colchoneta y con las rodillas apoyadas realizaran en 30 segundos la mayor cantidad de flexiones que puedan, con descanso de 45 segundos y vuelven a comenzar.</p> <p>Variante 1: En parejas un estudiante afirmara a su compañero en forma de carretilla y su compañero deberá mantenerse por 30 segundos con los brazos estirados y sin bajar la cadera, posterior a esto deberán cambiar y una vez realizado por ambos tendrán un descanso de 30 segundos y comenzara el estudiante que comenzó afirmando a su compañero al comienzo.</p> <p>Estación 2: Fuerza Core</p> <p>Los estudiantes realizaran plancha por 30 segundos con descanso de 30 segundos, la segunda vez de 40 segundos al igual que el descanso y la tercera de 50 segundos.</p> <p>Variante 1: planchas laterales, con apoyo palmar, de la misma manera que en el trabajo anterior los estudiantes</p>	40 min.	- Colchonetas
-------------------	--	---------	---------------

	<p>deberán hacerlo por 30 segundos hasta llegar a los 50 segundos.</p> <p>Estación 3: Fuerza tren inferior</p> <p>Los estudiantes deberán realizar la máxima cantidad de sentadillas en 30 segundos con descansos de 45 segundos y vuelven a comenzar.</p> <p>Variante 1: los estudiantes apoyados en una muralla deberán mantener la sentadilla (trabajo isométrico) por 1 minutos con descanso de 30 segundos y vuelven a comenzar.</p>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>Una vez terminada las actividades centrales, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán un trabajo de flexibilidad, acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los estudiantes a través de una pequeña conversación.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	--------	---

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	3

Objetivos de la Clase
Aplicar la resistencia oxidativa a través de actividades lúdicas, tanto grupales como individuales.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades Físicas	- Resistencia	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje	
<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>			
<b>Inicio</b>	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	15 min.	Multicancha
	<u>Proyección de la clase:</u> El profesor, les menciona a sus estudiantes que, en esta segunda clase de entrenamiento funcional, trabajara la resistencia (capacidad oxidativa) acompañado de la resistencia a través de circuitos y actividades lúdicas.		

	<p><u>Calentamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.</li></ul>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Actividad 1:</p> <p>Los estudiantes formaran 2 hileras de manera equitativa y con el compañero de la hilera del lado, deberán intentar quitarse el peto que el profesor les entregara, tendrán 30 segundos para intentarlo y pasado el tiempo el ultimo estudiante de una de las hileras deberá correr al inicio y todos los demás de la misma hilera se corren un puesto para que todos participen con todos (cada dos estudiantes tendrán un descanso de 30 segundos).</p> <p><b>Descanso de 1 minuto</b></p> <p>Actividad 2:</p> <p>Los estudiantes deberán comenzar a trotar en diferentes direcciones y al primer sonido del silbato los estudiantes deberán realizar 3 saltos llevado las rodillas hacia el pecho.</p> <p>Si se realizan 2 sonidos de silbato consecutivos los estudiantes deberán realizar correr los más rápido posible por 5 segundos.</p> <p>Si se realizan 3 sonidos de silbato los estudiantes deberán acostarse y ponerse de pie lo más rápido posible y seguir trotando.</p> <p>Cada dos minutos de actividad los estudiantes tendrán 30 segundos de descanso.</p>	40 min.	- Silbato
-------------------	---	---------	-----------



	<p><b>Descanso de 1 minuto</b></p> <p>Actividad 3: los estudiantes quedarán apegados a un extremo de la multicancha y deberán correr a lo más rápido al otro extremo y devolverse caminando.</p> <p>Se divide en dos grupos el 1 y el 2, para ir turnado y evitar una exigencia muy alta.</p> <p>Variante: el profesor antes de que salgan los estudiantes puede hacer que estos estén en distintas posiciones, sentados, de espalda, con los ojos cerrados, etc.</p>		
	<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>		

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>Una vez terminada las actividades centrales, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán un trabajo de flexibilidad, acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los estudiantes a través de una pequeña conversación.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	--------	---

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	4

Objetivos de la Clase
Aplicar la cualidad de flexibilidad a través de ejercicios vinculados al yoga.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades Físicas	- Flexibilidad - Fuerza - Resistencia	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje	
<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>			
<b>Inicio</b>	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	15 min.	Multicancha
	<u>Proyección de la clase:</u> El profesor, les menciona a sus estudiantes que, en esta tercera clase de entrenamiento funcional, se trabajara la flexibilidad a través del yoga.		
	<u>Calentamiento:</u>		

	<p>- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.</p>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Para esta clase se utilizará solo el nombre de las posturas realizadas en el yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición en loto de descanso</li> <li>• Posición en loto con manos en el pecho</li> <li>• Posición de loto con brazo derecho apuntando el cielo y luego el otro brazo</li> <li>• Posición de loto con los dos brazos hacia el cielo</li> <li>• Posición de loto con descanso al frente</li> <li>• Posición de loto con descanso en diagonal derecho</li> <li>• Diagonal derecha, con el brazo de apoyo más alejado al cielo</li> <li>• Diagonal derecha con brazo más cercano al cielo</li> <li>• Posición de loto con descanso al frente</li> <li>• Posición de loto con descanso en diagonal izquierda</li> <li>• Diagonal izquierda, con el brazo de apoyo más alejado al cielo</li> <li>• Diagonal izquierda con brazo más cercano al cielo</li> <li>• Posición de loto con descanso al frente</li> </ul>	40 min.	- Colchonetas
-------------------	--	---------	---------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de descanso en prono con manos en la frente</li> <li>• Posición de plancha en paralelo al piso y Posición de descanso en prono con manos en la frente (x3)</li> <li>• Posición de descanso con glúteos en los talones y brazos estirados</li> <li>• Posición de descanso con glúteos en los talones con brazo cruzado derecho e izquierdo</li> <li>• Posición de descanso con glúteos en los talones y brazos estirados</li> <li>• Posición de descanso con tomada de cuello</li> <li>• Posición de descanso con glúteos en los talones y brazos estirados</li> <li>• Posición de plancha en paralelo al piso</li> <li>• Posición en cuclillas</li> <li>• Posición de descanso erguido</li> <li>• Posición de descanso erguido con hiperextensión de cadera con brazos estirados</li> <li>• Posición de descanso erguido</li> <li>• Posición de piernas separadas con manos en el piso</li> </ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posición de piernas separadas con manos en los tobillos</li><li>• Posición de piernas separadas con brazo izquierdo hacia el frente</li><li>• Posición de piernas separadas con brazo derecho hacia el frente</li><li>• Posición de piernas separadas con manos en el piso</li></ul>		
<p style="text-align: center;"><b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>Una vez terminada las actividades centrales, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán un trabajo de flexibilidad, acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los estudiantes a través de una pequeña conversación.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	--------	---



Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	5

Objetivos de la Clase
Adaptar las cualidades físicas de fuerza y resistencia a través de un circuito por estaciones.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades Físicas	- Fuerza - Resistencia - flexibilidad	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Inicio</b>	<p><u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.</p> <p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, les menciona a sus estudiantes que, en esta cuarta clase de entrenamiento funcional, trabajara principalmente la fuerza acompañado de la resistencia a través de circuitos.</p>	15 min.
		Multicancha

	<p><u>Calentamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.</li> <li>- Juego: Los estudiantes formaran 2 equipos y jugaran a los quemados, con un rey cada equipo y cada vez que quemen a un estudiante este deberá posicionarse al lado contrario del que él estaba para quemar a sus rivales, contarán con 1 sola vida cada uno de los participantes.</li> </ul>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p>Cada estudiante estará 4 minutos por estación y cada variante será para cada vez que el estudiante vuelva a esa estación (entre estación y estación tienen un descanso de 1 minuto).</p> <p>Estación 1: Fuerza Brazos</p> <p>Cada estudiante estará en una colchoneta y en posición plancha con los codos extendidos deberán realizar la mayor cantidad de flexiones de codos en 30 segundos la con descanso de 45 segundos y vuelven a comenzar.</p> <p>Variante 1:</p> <p>Burpees; se parte de una posición inicial en cuclillas, se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de codo, deben realizar la máxima cantidad en 30 segundos, con descansos de 30 segundos.</p> <p>Estación 2: Fuerza Core</p> <p>Los estudiantes realizarán plancha y deberán llevar de manera alternada sus rodillas hacia el pecho, realizando la mayor cantidad de repeticiones en 1 minuto, descanso de 30 segundos</p> <p>Variante 1: Planchas laterales con elevación de piernas, los estudiantes deberán realizar 10 elevaciones por cada pierna, con descansos de 30</p>	40 min.	- Colchonetas
-------------------	--	---------	---------------

	<p>segundos por cada vez que lo realicen con ambas piernas.</p> <p>Estación 3: Fuerza tren inferior</p> <p>Los estudiantes deberán realizar la máxima cantidad de estocadas con una sola pierna en 30 segundos y luego cambio de pierna de manera inmediata (sin descanso), posterior a esto se realiza un descanso de 45 segundos y vuelven a comenzar.</p> <p>Variante 1: los estudiantes apoyados en una muralla solo con las manos (para el equilibrio), deberán realizar elevaciones en punta de pie y luego apoyar toda la planta del pie, deben realizar la máxima cantidad de repeticiones en 1 minuto.</p>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>Una vez terminada las actividades centrales, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán un trabajo de flexibilidad, acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los estudiantes a través de una pequeña conversación.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	--------	---

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	6

Objetivos de la Clase
Adaptar la resistencia oxidativa a través de actividades lúdicas, tanto grupales como individuales.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades Físicas	- Resistencia	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Preparación de Material e Implementos</b>		
<b>Control de Asistencia</b>		
<b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Inicio</b>	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	15 min.
	<u>Proyección de la clase:</u> El profesor, les menciona a sus estudiantes que, en esta 5ta clase de entrenamiento funcional, trabajara la resistencia (capacidad oxidativa) acompañado de la resistencia a través de actividades lúdicas.	
		Multicancha

Calentamiento:

- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.
- Juego: Los estudiantes jugaran a los países, pero con sus nombres, un estudiante comienza y deberá lanzar el balón diciendo un nombre del país o nombre de su compañero, el cual deberá ir corriendo a atrapar el balón, si lo atrapa en el aire puede lanzar de inmediato, si el balón toca el piso, debe decir alto ahí y debe dar tres pasos y lanzar el balón a uno de sus compañeros si lo toca, su compañero pierde una vida y si no, el compañero que lanzo perdió una vida (cada estudiante tiene 2 vidas).

<b>Desarrollo</b>	<p>Actividad 1:</p> <p>Los 10 pases: Los estudiantes formaran dos equipos, cada equipo deberá realizar 10 pases consecutivos, si el equipo contrario toca el balón deben comenzar de 0, gana el equipo que llegue primero a los 5 puntos (los puntos se realizan cuando completan los 10 pases).</p> <p><b>Descanso de 1 minuto</b></p> <p>Actividad 2:</p> <p>Los estudiantes deberán trotar en sentido del reloj dentro de la multicancha, en donde habrá diferentes objetos y deberán hacer los siguientes ejercicios</p> <p>Escaleras de coordinación = Deberán realizar skipping alto</p> <p>Balones = deberán lanzarlos al piso 10 veces haciendo que estos reboten y puedan volver a tomarlos.</p> <p>Petos = deberán ponerse el peto y buscar a un compañero que aún no tenga un peto y hacer que este se lo coloque y lo vaya a dejar en su sitio.</p> <p>Cada dos minutos de la actividad los estudiantes tendrán 45 segundos de descanso.</p> <p><b>Descanso de 1 minuto</b></p> <p>Actividad 3: Trabajo en equipo</p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Balón</li> <li>- Escalera de coordinación</li> <li>- Cartulinas</li> </ul>
-------------------	---	---------	--



	Se formarán 3 equipos y a los estudiantes se les entregara 3 cartulinas y estos deberán buscar la manera de recorrer de un extremo al otro sin tener que pisar fuera de las cartulinas y que todos los integrantes del equipo lleguen del punto A al punto B		
	<b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>Una vez terminada las actividades centrales, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán un trabajo de flexibilidad, acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los estudiantes a través de una pequeña conversación.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	--------	---

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	7

Objetivos de la Clase
Adaptar la cualidad de flexibilidad a través de actividades lúdicas, tanto individuales como en parejas.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades Físicas	- Flexibilidad - Fuerza - Resistencia	- Perseverancia - Participación - Valoración
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo - asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Preparación de Material e Implementos</b>		
<b>Control de Asistencia</b>		
<b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Inicio</b>	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, les menciona a sus estudiantes que, en esta tercera clase de entrenamiento funcional, se trabajara la flexibilidad a través del yoga. <u>Calentamiento:</u>	15 min.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular: Los estudiantes realizará, movilidad articular de las siguientes articulaciones: Hombros, codos, muñecas, columna (tronco), cadera, rodillas y tobillos.</li></ul>		
--	---	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Los estudiantes comenzarán trotando en diferentes direcciones, al primer sonido del silbato los estudiantes deberán intentar tocarse la punta de los pies estando de pie y mantener esa postura por 20 segundos</p> <p>A los 2 sonidos del silbato los estudiantes deberán intentar tocarse las manos por detrás de la espalda (un brazo por encima del dorsal y el otro por debajo) por 20 segundos</p> <p>A los 3 sonidos del silbato el estudiante deberá sentarse y separar los pies lo más posible y tocar el centro con ambas manos.</p> <p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Los estudiantes en las colchonetas realizarán aperturas de piernas comenzando por la pierna derecha, centro e izquierda, deberán mantenerlo 30 segundos y repetirlo 4 veces.</p> <p>Con las piernas cruzadas (loto) los estudiantes trabajaran la flexibilidad del tren superior cruzando un brazo mientras la palma del otro brazo afirma desde el codo, debe realizarse dos veces con cada brazo por 40 segundos.</p> <p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Los estudiantes con 1 peto deberán tomar cada uno de los extremos de esta</p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Silbato</li> <li>- petos</li> </ul>
-------------------	--	---------	---

	<p>prenda y deberán hacer que este pase de anterior a posterior intentando no flectar los codos, deben intentarlo por 3 minutos.</p> <p>Variante; los estudiantes deberán pasar el peto de posterior a anterior por debajo de la pierna y después viceversa, intentándolo por 3 minutos.</p> <p>Actividad 4:</p> <p>Los estudiantes deberán formar parejas y con su compañero deberán realizar 2 ejercicios de flexibilidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Un estudiante estará acostado boca abajo con los brazos extendidos apuntando hacia el frente mientras que el compañero deberá de manera sutil llevar sus brazos juntos hacia posterior por 40 segundos.</li> <li>2- Los estudiantes sentados deberán hacer una apertura de piernas mientras que un compañero toma al otro desde los brazos sutilmente para generar una apertura de piernas más prolongada, trabajando durante 40 segundos y posteriormente cambio.</li> </ol>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>Una vez terminada las actividades centrales, los profesores a cargo reunirán a los estudiantes y realizarán un trabajo de flexibilidad, acompañados por respiraciones profundas (Inhalando por nariz y exhalando por boca). Los estiramientos corresponderán a las siguientes musculaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoides</li> <li>- Trapecio</li> <li>- Pectorales</li> <li>- Recto abdominal</li> <li>- Cuádriceps</li> <li>- Isquiotibiales</li> <li>- Gastrocnemios</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los estudiantes a través de una pequeña conversación.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	--------	---

## PLANIFICACIÓN DE CLASE

### TALLER DE PILATES

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	2

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios de control corporal mediante la implementación de una rutina de pilates.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Fuerza - Control corporal - estabilidad	- Perseverancia - Participación
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música</li> <li>- Parlante</li> <li>- Colchonetas</li> </ul>



	<p><u>Calentamiento:</u> A los estudiantes se les darán a conocer conceptos básicos de pilates, y como realizarlos, los cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Separación de piernas al ancho de hombros</li><li>- Respiración</li><li>- Columna neutra</li><li>- Hombros en “V”</li><li>- Línea del cuerpo</li></ul> <p>Posteriormente de pie y con todas estas instrucciones realizadas realizarán los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Flexión de cadera vertebra por vertebra. Una vez abajo flexionarán rodillas y volverán a elevarse mirándose el ombligo. Repetirán 3 veces.</li><li>- De esta posición realizada caminarán con sus manos hacia adelante quedan en una posición de “V” invertida. Posteriormente bajarán la cadera quedando en la posición de saludo al sol. Realizarán ambos ejercicios 3 veces.</li><li>- De la posición de “V” invertida pasarán a cuadrupedia y realizarán el ejercicio de gato contento y enojado. Lo repetirán 6 veces en total.</li></ul>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Ejercicios:</u></p> <p>En posición de cuadrupedia realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nado (Nivel 1b – keneeling). 4 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- El nado (Nivel 2b – keneeling). 8 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- Inclinación de rodillas. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición sedente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El barco estático. 10 seg.</li> <li>- Giro de columna. 8 repeticiones por lado.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito supino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cien (nivel 1). 10 seg. Por pierna.</li> <li>- Circulo de una pierna (nivel 1ª). 8 repeticiones por pierna.</li> <li>- Estiramiento de una pierna (nivel 1). 8 repeticiones por pierna.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 1). 10 seg.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cisne (nivel 1ª). 5 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 1). 10 seg.</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- música</li> </ul>
-------------------	---	---------	--

	<b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, los estudiantes realizarán los siguientes estiramientos y movimientos, acompañados por una respiración profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanceo modificado. 10 repeticiones.</li> <li>- Saludo al sol. 15 seg.</li> <li>- Extensión de isquiotibiales</li> <li>- Extensión de glúteos</li> <li>- En posición decúbito prono se cerrarán los ojos y se mantendrá la respiración que indique el profesor.</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	3

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios de control corporal y fuerza mediante la implementación de una rutina de pilates.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Control corporal - Estabilidad - Fuerza	- Perseverancia - Participación
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	10 min.	- Música - Parlante - Colchonetas

	<p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase.</p> <p><u>Calentamiento:</u> Los estudiantes realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de piernas al ancho de hombros</li> <li>- Respiración costal (Inhalar por nariz y exhalar por boca)</li> <li>- Columna neutra</li> <li>- Hombros en “V”</li> <li>- Línea del cuerpo</li> </ul> <p>Posteriormente de pie y con todas estas instrucciones realizadas realizarán los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión de cadera vertebra por vertebra. Una vez abajo flexionarán rodillas y volverán a elevarse mirándose el ombligo. Repetirán 3 veces.</li> <li>- De esta posición realizada caminarán con sus manos hacia adelante quedan en una posición de “V” invertida. Posteriormente bajarán la cadera quedando en la posición de saludo al sol. Realizarán ambos ejercicios 3 veces.</li> <li>- De la posición de “V” invertida pasarán a cuadrupedia y realizarán el ejercicio de gato</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>contento y enojado. Lo repetirán 6 veces en total.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En la misma posición de cuadrupedia girarán el tronco y elevarán el brazo derecho dirigiendo la mirada a derecha. De la misma forma repetirán a izquierda.</li><li>- Se arrodillarán con glúteos apoyados en la colchonera para posteriormente arrodillarse manteniendo la línea del cuerpo. 6 repeticiones.</li></ul>		
--	--	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Ejercicios:</u></p> <p>En posición de cuadrupedia realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nado (Nivel 1b – keneeling). 4 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- El nado (Nivel 2b – keneeling). 8 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- Extenderán solamente la pierna derecha y la elevarán y luego bajarán. 8 repeticiones. Posteriormente la mantendrán estática arriba 15 seg. Repetirán con la pierna izquierda.</li> <li>- Inclinación de rodillas. 8 repeticiones. Posteriormente se mantendrán inclinados por 8 seg.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición sedente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El barco estático. 10 seg.</li> <li>- Rodando al frente modificado. 8 repeticiones.</li> <li>- Con el tronco inclinado hacia atrás y apoyando las manos en el piso elevarán las piernas y acercarán las rodillas al pecho y alejarán. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito supino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cien (nivel 1). 10 seg. Por pierna.</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- música</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circulo de una pierna (nivel 1ª). 8 repeticiones por pierna.</li> <li>- Estiramiento de una pierna (nivel 1). 8 repeticiones por pierna.</li> <li>- Puente de hombros. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 1). 10 seg.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nado (nivel 1ª). 8 repeticiones por pierna.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 1). 10 seg.</li> </ul>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			



<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, los estudiantes realizarán los siguientes estiramientos y movimientos, acompañados por una respiración profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanceo modificado. 10 repeticiones.</li> <li>- Saludo al sol. 15 seg.</li> <li>- Extensión de isquiotibiales</li> <li>- Extensión de cuádriceps</li> <li>- Extensión de glúteos</li> <li>- En posición decúbito supino se cerrarán los ojos y se mantendrá la respiración que indique el profesor.</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	---	---------	--

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	4

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios de fuerza y estabilidad del tren superior mediante la implementación de una rutina de pilates.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Control corporal - Estabilidad - Fuerza	- Perseverancia - Participación
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>	
	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música</li> <li>- Parlante</li> <li>- Colchonetas</li> </ul>
<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase. <u>Calentamiento:</u> Los estudiantes realizarán los siguientes ejercicios:		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de piernas al ancho de hombros</li> <li>- Respiración costal (Inhalar por nariz y exhalar por boca)</li> <li>- Columna neutra</li> <li>- Hombros en “V”</li> <li>- Línea del cuerpo</li> </ul> <p>Posteriormente de pie y con todas estas instrucciones realizadas realizarán los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con las piernas más separadas que el ancho de hombros flectarán rodillas y juntarán las manos a la altura de la pelvis al exhalar, mientras que el inhalar, extenderán rodillas y elevarán brazos. 8 repeticiones</li> <li>- Flexión de cadera vertebra por vertebra. Una vez abajo flexionarán rodillas y volverán a elevarse mirándose el ombligo. Repetirán 3 veces.</li> <li>- De esta posición realizada caminarán con sus manos hacia adelante quedan en una posición de “V” invertida. Posteriormente bajarán la cadera quedando en la posición de saludo al sol. Realizarán ambos ejercicios 3 veces.</li> </ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>- De la posición de “V” invertida pasarán a cuadrupedia y realizarán el ejercicio de gato contento y enojado. Lo repetirán 6 veces en total.</li><li>- En la misma posición de cuadrupedia girarán el tronco y elevarán el brazo derecho dirigiendo la mirada a derecha. De la misma forma repetirán a izquierda.</li></ul>		
--	---	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Ejercicios:</u></p> <p>Los estudiantes en posición sedente realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodando al frente modificado. 8 repeticiones.</li> <li>- El barco estático. 10 seg.</li> <li>- El barco + rotación de columna. 8 repeticiones por lado.</li> <li>- Piernas extendidas y separadas en el piso y manos en el centro. Elevarán ambas piernas (flexión de cadera). 8 repeticiones</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito supino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piernas elevadas y extendidas (flexión de cadera 90°). Elevarán el tronco mediante trabajo abdominal intentando tocar punta de pies. 8 repeticiones.</li> <li>- El cien (nivel 2). 10 seg. Por pierna. + 10 seg. Ambas piernas.</li> <li>- Posición del cien + elevación (flexión) de tronco + rotación de columna. 8 repeticiones por lado.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plancha lateral derecha. 15 seg.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cisne (nivel 1ª). 8 repeticiones.</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- música</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral izquierda: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plancha lateral izquierda. 15 seg</li> </ul>		
	<b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, los estudiantes realizarán los siguientes estiramientos y movimientos, acompañados por una respiración profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo al sol. 15 seg.</li> <li>- Balanceo modificado. 10 repeticiones.</li> <li>- Extensión de intercostales</li> <li>- Extensión de oblicuos.</li> <li>- En posición decúbito supino se cerrarán los ojos y se mantendrá la respiración que indique el profesor.</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	5

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios de estabilidad y fuerza del tren inferior mediante la implementación de una rutina de pilates.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Control corporal - Estabilidad - Fuerza	- Perseverancia - Participación - Respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>	
	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música</li> <li>- Parlante</li> <li>- Colchonetas</li> </ul>
<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase. <u>Calentamiento:</u> Los estudiantes realizarán los siguientes ejercicios:		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de piernas al ancho de hombros</li> <li>- Respiración costal (Inhalar por nariz y exhalar por boca)</li> <li>- Columna neutra</li> <li>- Hombros en “V”</li> <li>- Línea del cuerpo</li> </ul> <p>Posteriormente de pie y con todas estas instrucciones realizadas realizarán los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión de cadera vertebra por vertebra. Una vez abajo flexionarán rodillas y volverán a elevarse mirándose el ombligo. Repetirán 3 veces.</li> <li>- De esta posición realizada caminarán con sus manos hacia adelante quedan en una posición de “V” invertida. Posteriormente bajarán la cadera quedando en la posición de saludo al sol. Realizarán ambos ejercicios 3 veces.</li> <li>- Se arrodillarán con glúteos apoyados en la colchonera para posteriormente arrodillarse manteniendo la línea del cuerpo. 6 repeticiones.</li> </ul>		
--	---	--	--



<b>Desarrollo</b>	<p><u>Ejercicios:</u></p> <p>En posición de cuadrupedia realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nado (Nivel 1b – keneeling). 4 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- El nado (Nivel 2b – keneeling). 8 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- Inclinación de rodillas. 8 repeticiones. + inclinación estática 10 seg. + Inclinación de rodillas. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a posición bípeda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentadilla con pies mirando hacia afuera. 8 repeticiones + estática. 15 seg. + dinámica. 8 repeticiones.</li> <li>- Estocada dinámica. 8 repeticiones + estocada estática. 15 seg. (cada pierna)</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito supino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puente de hombros dinámico. 8 repeticiones. + puente de hombros estático. 15 seg.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 1) + abducción de cadera. 8 repeticiones.</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- música</li> </ul>
-------------------	--	---------	--

	<p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nado (nivel 1ª). 8 repeticiones por pierna.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 1) + abducción de cadera. 8 repeticiones.</li> </ul>		
	<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>		
<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, los estudiantes realizarán los siguientes estiramientos y movimientos, acompañados por una respiración profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensión de isquiotibiales</li> <li>- Extensión de glúteos</li> <li>- Extensión cuádriceps</li> <li>- En posición decúbito prono se cerrarán los ojos y se mantendrá la respiración que indique el profesor.</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	6

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios de fuerza, estabilidad y control corporal del tren superior mediante la implementación de una rutina de pilates.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Control corporal - Estabilidad - Fuerza - Tren superior	- Perseverancia - Participación - Respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Inicio</b>	<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>	
	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes.	10 min.

	<p><u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase.</p> <p><u>Calentamiento:</u> Los estudiantes realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de piernas al ancho de hombros</li> <li>- Respiración costal (Inhalar por nariz y exhalar por boca)</li> <li>- Columna neutra</li> <li>- Hombros en “V”</li> <li>- Línea del cuerpo</li> </ul> <p>Posteriormente de pie y con todas estas instrucciones realizadas realizarán los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con las piernas más separadas que el ancho de hombros flectarán rodillas y juntarán las manos a la altura de la pelvis al exhalar, mientras que el inhalar, extenderán rodillas y elevarán brazos. 8 repeticiones</li> <li>- Flexión de cadera vertebra por vertebra. Una vez abajo flexionarán rodillas y volverán a elevarse mirándose el ombligo. Repetirán 3 veces.</li> <li>- De esta posición realizada caminarán con sus manos hacia adelante quedan en una posición de “V” invertida. Posteriormente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> </ul>
--	--	---

	<p>bajarán la cadera quedando en la posición de saludo al sol. Realizarán ambos ejercicios 3 veces.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De la posición de “V” invertida pasarán a cuadrupedia y realizarán el ejercicio de gato contento y enojado. Lo repetirán 6 veces en total.</li><li>- En la misma posición de cuadrupedia girarán el tronco y elevarán el brazo derecho dirigiendo la mirada a derecha. De la misma forma repetirán a izquierda.</li></ul>		
--	---	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Ejercicios:</u></p> <p>Los estudiantes en posición sedente realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodando al frente modificado. 8 repeticiones.</li> <li>- El barco dinámico (dos piernas). 8 repeticiones</li> <li>- El barco dinámico (una pierna). 8 repeticiones por pierna.</li> <li>- El barco estático + rotación de columna. 8 repeticiones por lado.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito supino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cien (nivel 2). 10 seg. Por pierna. + 10 seg. Ambas piernas.</li> <li>- Circulo de una pierna hacia un lado y luego hacia otro. 16 repeticiones por pierna.</li> <li>- Estiramiento de las dos piernas modificado (nivel 2).</li> <li>- Posición del cien + elevación (flexión) de tronco + rotación de columna. 8 repeticiones por lado.</li> <li>- Tijeras. 10 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doblamiento lateral (nivel 1). 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cisne (nivel 1ª). 8 repeticiones.</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- música</li> </ul>
-------------------	---	---------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexiones completas. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doblamiento lateral (nivel 1). 8 repeticiones.</li> </ul>		
	<b>Pausa de Hidratación</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, los estudiantes realizarán los siguientes estiramientos y movimientos, acompañados por una respiración profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo al sol. 15 seg.</li> <li>- Balanceo modificado. 10 repeticiones.</li> <li>- Extensión de intercostales</li> <li>- Extensión de oblicuos.</li> <li>- En posición decúbito supino se cerrarán los ojos y se mantendrá la respiración que indique el profesor.</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>

Nivel	Curso	Clase N°
Media	II°A	7

Objetivos de la Clase
Aplicar ejercicios de control corporal estabilidad y fuerza mediante la implementación de una rutina de pilates para todo el cuerpo.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
- Cualidades físicas	- Control corporal - Estabilidad - Fuerza	- Perseverancia - Participación - Respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
<b>Preparación de Material e Implementos</b> <b>Control de Asistencia</b> <b>Tiempo: 5 min</b>		
<b>Inicio</b>	<u>Saludo:</u> El profesor saludará a todos sus estudiantes. <u>Proyección de la clase:</u> El profesor, dará a conocer, los objetivos, contenidos y actividades correspondiente a la clase. <u>Calentamiento:</u> <u>Calentamiento:</u> Los estudiantes realizarán los siguientes ejercicios:	10 min. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Música</li> <li>- Parlante</li> <li>- Colchonetas</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de piernas al ancho de hombros</li> <li>- Respiración costal (Inhalar por nariz y exhalar por boca)</li> <li>- Columna neutra</li> <li>- Hombros en “V”</li> <li>- Línea del cuerpo</li> </ul> <p>Posteriormente de pie y con todas estas instrucciones realizadas realizarán los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión de cadera vertebra por vertebra. Una vez abajo flexionarán rodillas y volverán a elevarse mirándose el ombligo. Repetirán 3 veces.</li> <li>- De esta posición realizada caminarán con sus manos hacia adelante quedan en una posición de “V” invertida. Posteriormente bajarán la cadera quedando en la posición de saludo al sol. Realizarán ambos ejercicios 3 veces.</li> <li>- De la posición de “V” invertida pasarán a cuadrupedia y realizarán el ejercicio de gato contento y enojado. Lo repetirán 6 veces en total.</li> <li>- Se arrodillarán con glúteos apoyados en la colchonera para posteriormente arrodillarse</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>manteniendo la línea del cuerpo. 6 repeticiones.</p>		
--	---	--	--

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Ejercicios:</u></p> <p>En posición de cuadrupedia realizarán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nado (Nivel 2b – keneeling). 8 repeticiones por pierna y brazo.</li> <li>- En la misma posición se realizará una elevación de pierna (extensión de cadera) dinámica. 8 repeticiones. Posteriormente mantendrán la pierna a la altura de la cadera estática. 10 seg.</li> <li>- Inclinación de rodillas. 8 repeticiones.</li> <li>- Flexiones completas. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición sedente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El barco dinámico (dos piernas). 8 repeticiones</li> <li>- El barco dinámico (una pierna). 8 repeticiones por pierna.</li> <li>- El barco estático + rotación de columna. 8 repeticiones por lado.</li> <li>- Rodando al frente modificado. 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito supino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cien (nivel 2). 10 seg. Por pierna. + 10 seg. Ambas piernas.</li> <li>- Circulo de una pierna (nivel 2ª). 8 repeticiones por pierna.</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- música</li> </ul>
-------------------	---	---------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramiento de una pierna (nivel 1). 8 repeticiones por pierna.</li> <li>- Tijeras (17 repeticiones).</li> <li>- Puente de hombros. 8 repeticiones</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 2). 10 seg. + abducción de cadera. 8 repeticiones.</li> <li>- Doblamiento lateral (nivel 1). 8 repeticiones</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cisne (nivel 1<sup>a</sup>). 5 repeticiones.</li> <li>- El nado (nivel 1<sup>a</sup>). 8 repeticiones.</li> </ul> <p>Los estudiantes pasarán a la posición de cubito lateral izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada lateral (nivel 2). 10 seg. + abducción de cadera. 8 repeticiones.</li> <li>- Doblamiento lateral (nivel 1). 8 repeticiones</li> </ul>		
<p><b>Pausa de Hidratación</b></p> <p><b>Tiempo: 5 min</b></p>			

<b>Cierre</b>	<p><u>Vuelta a la calma:</u> Una vez terminados todos los ejercicios, los estudiantes realizarán los siguientes estiramientos y movimientos, acompañados por una respiración profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanceo modificado. 10 repeticiones.</li> <li>- Saludo al sol. 15 seg.</li> <li>- Extensión de isquiotibiales</li> <li>- Extensión de cuádriceps</li> <li>- Extensión de glúteos</li> <li>- Extensión de oblicuos.</li> <li>- En posición decúbito prono se cerrarán los ojos y se mantendrá la respiración que indique el profesor.</li> </ul> <p><u>Retroalimentación:</u> Finalmente, se realizará una retroalimentación de los ejercicios realizados previamente.</p> <p><u>Pase de salida (autoevaluación):</u> Los estudiantes antes de irse, realizarán una autoevaluación entregada por los profesores.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
---------------	--	---------	--

### **Actividades de Planificación Estudiantes.**

## CALENDARIZACIÓN ORGANIZACIÓN CULTO

**Objetivo:** Planear un culto para los estudiantes del establecimiento que se enfoque en la importancia de realizar ejercicio físico y sus beneficios.

Fecha	Día	Horario	Fase
08.09.2020	M	Horario de clases	Entrega de información y delegación de partes.
09.09.2020	Mi	Posterior al horario de clases	Preparación, ensayos y consultas
10.09.2020	J	Posterior al horario de clases	Preparación, ensayos y consultas
11.09.2020	V	Por redes sociales	Preparación y consultas
12.09.2020	S	Por redes sociales	Preparación y consultas
13.09.2020	D		Vacaciones
14.09.2020	L		Vacaciones
15.09.2020	M		Vacaciones
16.09.2020	Mi		Vacaciones
17.09.2020	J		Vacaciones
18.09.2020	V		Vacaciones
19.09.2020	S		Vacaciones
20.09.2020	D	Por redes sociales	Preparación y consultas
21.09.2020	L	Posterior al horario de clases	Ensayo general
22.09.2020	M	Previo al culto y en el culto	Ensayo general <b>Implementación</b>

## PLANIFICACIÓN CULTO

Objetivos
Exponer de forma oral la importancia de realizar ejercicio físico y sus benéficos en la integralidad humana, mediante presentaciones dinámicas y didácticas ejecutadas en el culto que realiza el establecimiento.

Contenidos del culto	Actitudes a Desarrollar en el culto
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio físico</li> <li>- Beneficios del ejercicio físico</li> <li>- Integralidad humana</li> <li>- Área Física</li> <li>- Área psicológica</li> <li>- Área social</li> <li>- Área cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseverancia</li> <li>- Participación</li> <li>- Organización</li> <li>- Dinamismo</li> <li>- Desplante</li> </ul>
Estilo de Enseñanza de la Clase	
Asignación de tareas – descubrimiento guiado	

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos
<b>Inicio</b>	<p><u>Presentación:</u> Habrá 2 estudiantes a cargo de dirigir el culto desde el inicio hasta el fin. Estos se presentarán y darán una pequeña introducción a lo que se realizará en el culto.</p> <p><u>Oración:</u> Un estudiante realizará la oración inicial.</p> <p><u>Música:</u> Se proyectarán dos cantos dirigidos por dos estudiantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> </ul>
	2 min.	
	2 min.	
	6 min.	



<b>Desarrollo</b>	<p><u>Momento de oración:</u> Dos estudiantes estarán a cargo de esta parte. Donde deben generar un espacio para orar.</p> <p><u>Juego:</u> Uno o dos estudiantes llevarán a cabo una dinámica organizada por ellos mismos. Esta debe estar relacionada con el tema que se expondrá posteriormente.</p> <p><u>Representación:</u> Un grupo de estudiantes realizará una pantomima organizada por ellos mismos y con ayuda de su profesor jefe e investigadores. Esta debe ser relacionada con el tema principal, y a la vez debe introducir el mismo tema.</p> <p><u>Tema central:</u> Un estudiante se preparará con la ayuda de otros estudiantes y la guía de los investigadores y presentará el tema principal.</p> <p><u>Parte especial:</u> Estará a cargo de los estudiantes que deseen realizarla, ya sea instrumental o cantada, individual o grupal.</p>	<p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>7 min.</p> <p>15 min.</p> <p>3 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo audiovisual.</li> <li>- Materiales extras determinados por los estudiantes.</li> </ul>
<b>Cierre</b>	<p><u>Oración final:</u> A cargo de un estudiante.</p> <p><u>Cantos para finalizar:</u> A cargo de los mismos estudiantes a cargo de dirigir las alabanzas.</p>	<p>5 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> </ul>

### 1.1.1. Calendarización y planificación Feria de salud

#### CALENDARIZACIÓN ORGANIZACIÓN FERIA DE SALUD

**Objetivo:** Planear actividades teórico practicas donde dé a conocer la importancia del ejercicio físico y sus beneficios mediante una feria de la salud dirigida a los estudiantes profesores y directivos del establecimiento.

Fecha	Día	Horario	Fase
22.09.2020	M	Horario de clases	Entrega de información y delegación de partes.
23.09.2020	Mi	Posterior al horario de clases Por redes sociales	Preparación del material y consultas
24.09.2020	J	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
25.09.2020	V	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
26.09.2020	S	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
27.09.2020	D	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
28.09.2020	L	Por redes sociales Posterior al horario de clases	Preparación del material y consultas

29.09.2020	M	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
30.09.2020	Mi	Por redes sociales Posterior al horario de clases	Preparación del material y consultas
01.10.2020	J	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
02.10.2020	V	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
03.10.2020	S	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
04.10.2020	D	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
05.10.2020	L	Por redes sociales	Preparación del material y consultas
06.10.2020	M	Horario de clases	Preparación del material y consultas y afinación de los últimos detalles
07.10.2020	Mi	Horario de clases	<b>Implementación</b>

### PLANIFICACIÓN FERIA DE SALUD

Objetivos
Argumentar la importancia de realizar ejercicio físico y sus benéficos en la integralidad humana, mediante presentaciones dinámicas y didácticas ejecutadas una feria de salud realizada en el establecimiento.

Contenidos	Actitudes a Desarrollar
------------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio físico</li> <li>- Beneficios del ejercicio físico</li> <li>- Integralidad humana</li> <li>- Área Física</li> <li>- Área psicológica</li> <li>- Área social</li> <li>- Área cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseverancia</li> <li>- Participación</li> <li>- Organización</li> <li>- Dinamismo</li> <li>- Desplante</li> </ul>
<b>Estilo de Enseñanza de la Clase</b>	
Asignación de tareas – grupos reducidos – descubrimiento guiado.	

<b>Secuencia Didáctica</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Inicio</b>	<p>Los estudiantes se dividirán en sus grupos correspondientes y armarán su stand.</p> <p>Cada grupo se ubicará en su stand correspondiente, los cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciación de actividad física, ejercicio físico y deportes.</li> <li>- Beneficios en el área física</li> <li>- Beneficios en el área psicológica</li> <li>- Beneficios en el área cognitiva</li> <li>- Beneficios en el área social</li> </ul> <p>Es importante considerar que no serán los únicos stands presentes, ya que el establecimiento también presenta stands propios con personas de fuera que llegan como invitados.</p>	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toldo</li> <li>• Afiches</li> <li>• Mesas</li> <li>• Sillas</li> <li>• Computadores</li> <li>• Volantes</li> <li>• Materiales escogidos por los estudiantes.</li> </ul>

<b>Desarrollo</b>	<p>Los estudiantes a cargo de los stands presentarán sus temas, material y juegos a los demás estudiantes, profesores y directivos del establecimiento a medida vayan pasando.</p> <p>La estructura correspondiente en que deben exponer sus temas es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida</li> <li>• Introducción y entrega de material.</li> <li>• Presentación del tema principal</li> <li>• Juego o dinámica</li> <li>• Conclusión</li> </ul> <p>Los investigadores pasarán stand por stand evaluando el desempeño de los estudiantes.</p>	3 horas (cuatro bloques)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toldo</li> <li>• Afiches</li> <li>• Mesas</li> <li>• Sillas</li> <li>• Computadores</li> <li>• Volantes</li> <li>• Materiales escogidos por los estudiantes.</li> </ul>
<b>Cierre</b>	<p>Se levantarán los stands y se ordenara todo lo ocupado en la feria de salud.</p>	1 hora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escobillones</li> <li>• Palas</li> </ul>

### **CALENDARIZACIÓN ORGANIZACIÓN DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

**Objetivo:** Planear actividades teórico practicas donde dé a conocer la importancia del ejercicio físico y sus beneficios mediante la implementación de un día dirigido a realizar actividades relacionadas al ejercicio físico.

<b>Fecha</b>	<b>Día</b>	<b>Horario</b>	<b>Fase</b>
29.09.2020	M	Por redes sociales	Envió video con instrucciones y partes de la actividad que deben organizar
30.09.2020	Mi	Trabajo en casa y redes sociales	Generación de ideas/consultas
01.10.2020	J	Trabajo en casa y redes sociales	Generación de ideas/consultas
02.10.2020	V	Trabajo en casa y redes sociales	Generación de ideas/consultas
03.10.2020	S	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
04.10.2020	D	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
05.10.2020	L	Trabajo en casa y redes sociales	Generación de ideas/consultas
06.10.2020	M	Horario de clases	Entrega de información, expresión ideas y delegación de actividades.
07.10.2020	Mi	Redes sociales y posterior al horario de clases	Planificación, preparación del material y consultas.
08.10.2020	J	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
09.10.2020	V	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.

10.10.2020	S	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
11.10.2020	D	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
12.10.2020	L	Redes sociales y posterior al horario de clases	Planificación, preparación del material y consultas.
13.10.2020	M	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
14.10.2020	Mi	Redes sociales y posterior al horario de clases	Planificación, preparación del material y consultas.
15.10.2020	J	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
16.10.2020	V	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
17.10.2020	S	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.

18.10.2020	D	Redes sociales	Planificación, preparación del material y consultas.
19.10.2020	L	Redes sociales y posterior al horario de clases	Planificación, preparación del material y consultas.
20.10.2020	M	Horario de clases	Revisión de lo planificado y afinación de los últimos detalles
21.10.2020	Mi	Luego del horario de clases y redes sociales	Revisión de lo planificado y afinación de los últimos detalles
22.10.2020	J	Horario de clases	<b>Implementación</b>

### PLANIFICACIÓN DÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

Objetivos
Generar un programa para todo el establecimiento educacional, dirigido a realizar actividades lúdicas y de conocimiento con respecto a la implementación de ejercicio físico y sus beneficios en la vida cotidiana.

Contenidos	Actitudes a Desarrollar
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio físico</li> <li>- Beneficios del ejercicio físico</li> <li>- Integralidad humana</li> <li>- Área Física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseverancia</li> <li>- Participación</li> <li>- Organización</li> <li>- Dinamismo</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Área psicológica</li> <li>- Área social</li> <li>- Área cognitiva</li> <li>- Juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplante</li> <li>- Resolución de problemas</li> </ul>
<b>Estilo de Enseñanza de la Clase</b>	
Asignación de tareas – descubrimiento guiado - grupos reducidos	

<b>Secuencia Didáctica</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Inicio</b>	<p><u>Presentación:</u> Habrá una pareja de estudiantes a cargo de presentar y dar inicio a la actividad. Estos mismos serán los locutores constantes de toda la actividad.</p> <p><u>Oración:</u> Un estudiante realizará la oración inicial.</p> <p>Se entregarán pulseras de colores, las cuales (rojo, azul, verde y amarillo). Según el color de estas pulseras, los estudiantes podrán acceder a las actividades correspondientes, donde deberán presentar el color de su pulsera para participar de dichas actividades.</p> <p>Los colores se darán por edades, con el fin de cada sección adecuarla a la edad correspondiente.</p> <p>Se dará inicio a la actividad.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> </ul>

<b>Desarrollo</b>	<p>Las actividades se dividen por sección, las cuales tendrán una duración de 45 min. Para realizarlas, se le otorgará un color a cada sección, y a medida pasen los 45 min. Cada sección cambiara de color.</p> <p>*** Estas actividades darán premios a los ganadores.</p> <p>Las secciones y actividades son:</p> <p><u>Sección 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad 1: Aerobox (2° piso pabellón 1). 10 min. Por grupo</li> <li>• Actividad 2: Sesión de flexibilidad y relajación (3° piso pabellón 1). 5 min. Por persona.</li> <li>• Actividad 3: Beneficios sociales + juego (patio secundario) ***</li> </ul> <p><u>Sección 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad 1: Pilates (2° piso pabellón 1). 10 min. Por grupo.</li> <li>• Actividad 2: Quemadas (Patio principal) ***</li> <li>• Actividad 3: Beneficios físicos + juego (patio secundario) ***</li> </ul> <p><u>Sección 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad 1: Competencia de los siete pases (Patio principal) ***</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo audio</li> <li>- Mesas</li> <li>- Toldos</li> <li>- Sillas</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Música</li> <li>- Premios</li> <li>- Materiales extras determinados por los estudiantes.</li> </ul>
-------------------	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad 2: Acrosport (Patio principal) ***</li> <li>• Actividad 3: Beneficios psicológicos + juego (patio principal) ***</li> </ul> <p><u>Sección 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad 1: Limbo (Patio secundario) ***</li> <li>• Actividad 2: Mini voleibol (Patio principal) ***</li> <li>• Actividad 3: Beneficios Cognitivos + juego (patio Secundario) ***</li> </ul> <p><u>Juegos libres:</u> (A estos podrán ir en cualquier momento)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro al blanco***</li> <li>• Lanzamiento (botar pirámide de vasos) ***</li> <li>• Juego de huellas***</li> <li>• Agrupación de vasos velocidad.</li> <li>• El soplo de la pelotita de pin – pon.</li> </ul> <p>El orden de la actividad será el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación 1 (45 min.)</li> <li>• Rotación 2 (45 min.)</li> <li>• Recreo (10 min.)</li> <li>• Rotación 3 (45 min.)</li> </ul>	<p>45 min.</p> <p>45 min.</p> <p>10 min.</p> <p>45 min.</p> <p>45 min.</p> <p>30 min.</p>	
--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación 4 (45 min.)</li> <li>• Tiempo libre de participación en cualquier actividad. (30 min.)</li> </ul>		
<b>Cierre</b>	<p><u>Oración final:</u> ___A cargo de un estudiante.</p> <p><u>Conclusión:</u> Se dará la conclusión y las gracias por haber participado de la actividad.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audio</li> </ul>

## 10.2. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.



### **CONSTANCIA DE JUCIO DE EXPERTO**

NOMBRE DEL EXPERTO: **MARIA TERESA FERRUFINO DIAZ**

ESPECIALIDAD: **MAGISTER EN MOTRICIDAD INFANTIL**

CEDULA DE IDENTIDAD: **8.743.017- 0**

Por medio de la presente hago constar que realice la revisión del instrumento de evaluación sobre **Valorar la importancia del ejercicio físico**, elaborado por los estudiantes en proceso de seminario de título en Pedagogía en Educación Física, quienes están realizando un trabajo de investigación titulado;

**“Falta de valoración con respecto a la importancia del ejercicio físico de la comunidad educativa del Colegio Adventista Porvenir”**

Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que dicho instrumento de evaluación es válido para su aplicación, en esta investigación.

Santiago, **03** de **NOVIEMBRE**, 2020

**MARIA TERESA FERRUFINO DIAZ.**

Nombre y Firma

**Experto**