

**BASES CURRICULARES  
CONSULTA PÚBLICA  
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
NOVIEMBRE 2011**



UNIDAD DE CURRÍCULUM Y EVALUACIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## INTRODUCCIÓN

Educación Física y Salud constituyen una asignatura central de la educación escolar, que desde la actividad física, busca que los estudiantes desarrollen habilidades motoras, conocimiento y actitudes que les permitan mejorar su calidad de vida y construir un estilo de vida activo y saludable.

La asignatura se destaca por su enfoque en el desarrollo armónico del estudiante. Cumple una función importante en su crecimiento y desarrollo físico y es parte integral del proceso educativo. Además, brinda oportunidades para desarrollar habilidades sociales, de autoestima, de autocuidado y de cooperación. Dichas habilidades les ayudan al estudiante a construir su carácter y contribuyen a hacerlos más independientes y seguros. La asignatura también es una vía para que expresen y comuniquen sentimientos por medio del movimiento.

Adquirir una vida activa y saludable a edades tempranas contribuye al bienestar físico, mental y social y permite obtener beneficios a los individuos y a la sociedad de varias maneras. Una vida saludable mejora la concentración y el ánimo, elimina el ausentismo escolar, disminuye los comportamientos antisociales como el *bullying* y la violencia y aumenta la autoestima. Es una oportunidad para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. Otros beneficios son el mejoramiento de las capacidades físicas, y la capacidad de autocontrol y la toma de decisiones frente a situaciones complejas.

Los conocimientos, habilidades y actitudes requeridos para un estilo de vida activa y saludable no se desarrollan de forma inmediata. Estos aprendizajes deben comenzar durante la niñez; las escuelas, los docentes, los padres y la comunidad son facilitadores primordiales para que los estudiantes desarrollen el hábito del movimiento y lo ejerzan a lo largo de toda la vida. Tanto en el hogar y en la comunidad como en las escuelas, se debe destinar tiempos y espacios para realizar actividades físicas que contribuyan a disfrutar del movimiento, de los juegos y la vida al aire libre, considerando diferentes grados de complejidad y disfrutando de ellas independientemente de los resultados obtenidos. Los beneficios de la actividad física aumentan proporcionalmente a la intensidad y al tiempo que le otorgan los alumnos cada día.

### **I. ORGANIZACIÓN CURRICULAR**

La asignatura considera tres ejes:

#### **1. HABILIDADES Y DESTREZAS DE MOVIMIENTO**

Las habilidades motrices son el eje principal de la asignatura de educación Física y Salud. Se promueve la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas de movimiento, consideradas fundamentales para la vida de los estudiantes. Estas se agrupan en:

- **Habilidades locomotoras:** son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con autonomía. Dentro de estos movimientos se encuentran el gatear, caminar, correr, saltar, galopar, escalar y trepar.
- **Habilidades manipulativas:** se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo, lanzar, recibir, patear, conducir. Tienen una relación directa con la coordinación óculo-manual.

- Habilidades de estabilidad: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Dentro de estos movimientos figuran el girar, rotar, balancear, equilibrar y colgar.

El trabajo sistemático y progresivo de estas habilidades contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas motrices coordinativas, que permitirá a los estudiantes controlar su cuerpo en diferentes situaciones.

Adicionalmente, la actividad física es importante en los procesos cognitivos y de resolución de problemas. Las actividades físicas contribuyen a mejorar las funciones ejecutivas como la memoria, el análisis de los resultados, los mecanismos perceptivos y de elaboración; por ende favorecen el logro de otros aprendizajes.

Las habilidades y destreza motrices se desarrollarán en distintos contextos durante la educación básica. Los juegos predeportivos permiten establecer asociaciones relacionadas con la habilidad de jugar en equipo, adquirir vivencialmente los principios generales de juego y conocer las reglas básicas de los deportes. El ejercicio en entorno natural permite utilizar diferentes ambientes para la práctica sistemática y regular de actividad física, ejercicio y deporte, aprovechando las condiciones naturales y diversas que posee nuestro país. La expresión corporal y la danza permiten que los estudiantes desarrollen habilidades expresivas necesarias para la comunicación con sus pares y con el entorno.

## **2. VIDA ACTIVA Y SALUD**

La asignatura Educación Física y Salud pretende que los alumnos aprendan a gozar con la actividad física, de modo que adquieran el hábito y se beneficien de tener una vida activa y saludable.

Una vida activa:

- motiva la participación en una variedad de actividades físicas, incorporándolos a su vida cotidiana.
- se centra en promover la actividad física en forma regular, de realizar actividad física en forma regular, para tener una vida saludable y prevenir enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo, reconociendo las diferencias individuales y las capacidades de cada estudiante

La participación regular en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa puede mejorar las cualidades físicas básicas (resistencia cardiovascular y muscular, fuerza y flexibilidad) y reducir los factores de riesgo asociados a distintas enfermedades. Los estudiantes deben ser capaces de establecer diferencias en los niveles de intensidad del ejercicio y practicar actividad física regularmente, sea dentro o fuera del establecimiento educacional.

Por otro lado, el cuidado corporal (higiene, hidratación, alimentación saludable y precaución ante factores ambientales que pueden perjudicar la salud) es necesario para una correcta práctica de actividad física. Los hábitos de higiene se estimulan desde edades tempranas; en ese ámbito, el aseo personal y el autocuidado serán desarrollados a partir de experiencias cercanas al estudiante.

## **3. SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERZAGO**

Este eje promueve la participación y cooperación entre los estudiantes, con el fin de que aprendan a ser líderes y a participar en la organización de equipos, a tomar decisiones y a resolver conflictos en un juego, en la sala de clases y en la comunidad.

Existe una relación entre la acción (juegos y deportes), la manifestación de conductas valóricas y las relaciones interpersonales que sustentan la convivencia entre las personas. Este eje promueve que los estudiantes establezcan relaciones interpersonales de manera positiva por medio de una participación activa en una variedad de actividades físicas, y proporciona oportunidades para que desarrollen conocimientos de seguridad personal y autocuidado de modo de practicar la actividad física de manera segura, considerando medidas de seguridad y precaución respecto del entorno

Asimismo, se propone que aprendan los valores y actitudes inherentes al juego limpio; es decir, el respeto al otro, a sí mismo y a las reglas de los juegos y deportes. Esto implica entre otros aspectos, mantener una sana convivencia, aprender a tolerar la frustración sin agresividad, reconocer respetuosamente el triunfo ajeno y aceptar las diferencias al interior del equipo y con los demás grupos. La toma de decisiones y el control emocional juegan un rol fundamental para el logro de objetivos en las actividades grupales y durante la vida cotidiana.

## **II. ACTITUDES**

Las bases curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actitudes. Estas deben desarrollarse de manera integrada con los conocimientos y habilidades propios de la asignatura.

Dichas actitudes forman parte de los objetivos de aprendizaje de la asignatura. Esto significa que se promueven mediante el conjunto de los objetivos de aprendizaje de cada nivel. Las actitudes a desarrollar en la asignatura de Educación Física y Salud son las siguientes:

### **1. Demostrar disposición a practicar actividad física que favorezca su desarrollo físico**

Esta actitud es promovida a través del conjunto de los objetivos de aprendizaje de las bases curriculares, que presentan distintas habilidades para desarrollar una vida activa y saludable para alcanzar un desarrollo físico equilibrado.

### **2. Aplicar conductas de autocuidado relacionadas con la actividad física**

Los objetivos de la asignatura promueven que el estudiante tome un papel activo en el cuidado de su cuerpo, tanto a través de una adecuada higiene, como por medio de la hidratación durante el ejercicio físico, el control de su ritmo cardíaco, el uso de protección solar, etc.

### **3. Valorar y aplicar las normas propias de las actividades deportivas y mantener un juego limpio en las diversas circunstancias**

Los objetivos de la asignatura promueven diversas actividades que implican la aceptación de una serie de normas establecidas (reglamentos deportivos). Esto es una oportunidad para que los estudiantes valoren las normas como un bien para la sociedad. Al mismo tiempo, es una oportunidad para formar en las virtudes cívicas al ganar o perder un partido, campeonato, apoyar a sus compañeros, etc.

### **4. Demostrar en su actividad física disposición para trabajar y jugar en equipo**

Esta actitud está presente en los objetivos de aprendizaje a través de las diversas actividades en equipo que proponen las bases curriculares. Las bases proponen que el estudiante juegue y practique deportes en equipo, estimule a sus compañeros, lidere a un equipo, establezca estrategias de juego, etc.

### **III. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES (OAT)**

Los OAT se encuentran integrados en los conocimientos, habilidades y actitudes que se manifiestan en los objetivos de aprendizajes de la asignatura. Es decir, los OAT no son elementos que se deben añadir a las bases del sector, sino que están incorporados en estas. Por lo tanto, el logro de los objetivos que se definen en las bases implica directamente la promoción de los objetivos transversales que poseen mayor afinidad con la asignatura.

DOCUMENTO BORRADOR

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 1º AÑO BÁSICO

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES:**

1. Ejecutar habilidades motoras básicas (locomoción, manipulación, estabilidad) con y sin implementos, utilizando varias partes de su cuerpo, en diferentes direcciones, espacios, superficies de contacto y formas de ejecución, ejemplo, correr en una dirección sobre el piso, golpear un objeto detenido en el suelo, recibir un objeto con dos manos, diferentes tipos de saltos, apoyos, giros y rodadas o volteos.
2. Ejecutar movimientos en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial, como, derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre o al lado.
3. Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, individuales y colaborativos, en variados espacios (ejemplo: jugar al alto, juegos de pillarse).
4. Ejecutar habilidades motoras básicas en diferentes ambientes y entornos (plazas, patio del colegio, playa, cerros o parques), conservando limpios y ordenados los espacios.
5. Ejecutar movimientos corporales, expresando sentimientos en variados espacios y a diferentes ritmos, incluyendo actividades lúdicas.

#### **VIDA ACTIVA Y SALUD**

6. Ejecutar e identificar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la frecuencia cardíaca, la velocidad de desplazamiento, la fuerza y la flexibilidad, utilizando una variedad de grupos musculares.
7. Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (5 veces por semana) tales como, juegos de pillarse, saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.
8. Reconocer las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física a nivel: cardiovascular (incremento de los latidos del corazón), respiratorio (mayor entrada y salida de aire desde y hacia los pulmones) y muscular para el control postural (cambios de la tensión muscular).
9. Practicar hábitos de higiene, alimentación, cuidado del cuerpo y posturales, para una práctica segura de actividad física (hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo y correcta postura).

## **SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

10. Ejecutar juegos o actividades físicas para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si es nombrado como tal)
11. Identificar y aplicar medidas de seguridad que se deben tener en cuenta durante la práctica de actividad física, tales como: realizar un calentamiento a través de un juego, seguir instrucciones, mantenerse dentro de los límites y utilizar implementos bajo supervisión.

DOCUMENTO BORRADOR

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 2º AÑO BÁSICO

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES:**

1. Ejecutar habilidades motoras básicas (locomoción, manipulación, estabilidad) con o sin implementos, utilizando varias partes de su cuerpo, en diferentes direcciones, espacios, superficies de contacto y formas de ejecución, ejemplo, correr y saltar en el piso, inclinarse y balancearse sobre una línea, lanzar un objeto hacia arriba y atraparlo, suspensión sobre una barra y rodadas sobre una colchoneta.
2. Ejecutar movimientos que presenten una solución a un problema, ejemplo, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.
3. Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, individuales y colaborativos, en variados espacios (ejemplo: jugar al alto, juegos de pillarse).
4. Ejecutar habilidades motoras básicas en diferentes ambientes, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc) guiados por el profesor, conservando limpios y ordenados los espacios.
5. Ejecutar movimientos corporales, expresando sentimientos en variados espacios y a diferentes ritmos, incluyendo actividades lúdicas.

#### **VIDA ACTIVA Y SALUD**

6. Ejecutar e identificar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la frecuencia cardiaca, la velocidad de desplazamiento, la fuerza y la flexibilidad, utilizando una variedad de grupos musculares.
7. Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (5 veces por semana) tales como, juegos de pillarse, saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.
8. Describir las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física a nivel: cardiovascular (incremento de los latidos del corazón), respiratorio (mayor entrada y salida de aire desde y hacia los pulmones) y muscular para el control postural (cambios de la tensión muscular).
9. Practicar hábitos de higiene, alimentación, cuidado del cuerpo y posturales para una práctica segura de actividad física (hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo y correcta postura).

#### **SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

10. Ejecutar juegos o actividades físicas para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (esperar turnos, proteger al que será pillado o liderar si es nombrado como tal).



11. Demostrar comportamientos seguros cuando participan en actividades físicas, tales como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, mantenerse dentro de los límites, y asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

DOCUMENTO BORRADOR

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 3º AÑO BÁSICO

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES:**

1. Ejecutar y combinar habilidades motoras básicas (locomoción, manipulación, estabilidad) con y sin implementos de manera segura y coordinada, en diferentes direcciones, espacios, superficies de contacto y formas de ejecución, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, correr y patear un objeto con un pie, empujar y tirar un objeto con seguridad y voltear hacia delante o atrás.
2. Ejecutar movimientos que presenten una solución a un problema reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas) por ejemplo, juegos de uno contra uno, en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.
3. Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales del juego como, acompañar la jugada y la visión periférica.
4. Ejecutar y combinar diferentes habilidades motoras básicas, en diversas superficies y entornos (utilizar plazas activas, jugar paletas en arena, caminatas en cerros), aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios.
5. Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales, utilizando actividades rítmicas y lúdicas, de forma individual o grupal.

#### **VIDA ACTIVA Y SALUD**

6. Ejecutar actividades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física reconociendo las diferencias personales.
7. Demostrar la importancia de realizar regularmente actividad física, ejecutando juegos y ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa como, saltar la cuerda y andar en bicicleta 5 veces por semana.
8. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física de diferentes intensidades, ejemplo, medir la frecuencia cardíaca y respiratoria.
9. Practicar hábitos de higiene, alimentación, posturales y cuidado del cuerpo para una práctica segura de actividad física (hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo, correcta postura).

## **SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

10. Actuar con responsabilidad durante la práctica de actividades físicas en las funciones asignadas, por ejemplo: jugar limpio, cumplir las reglas y los roles asignados.
11. Demostrar comportamientos seguros cuando participan en actividades físicas, tales como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, mantenerse dentro de los límites, y asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

DOCUMENTO BORRADOR

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 4º AÑO BÁSICO

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES:**

1. Ejecutar y afinar las habilidades motoras básicas (locomoción, manipulación, estabilidad) con y sin implementos, de manera segura y coordinada, en diferentes superficies de contacto, ajustando direcciones y velocidades, ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zig-zag y saltar volteando hacia delante.
2. Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, espacio y números de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival la intercepte o sin que este objeto caiga.
3. Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego como, acompañar la jugada y la visión periférica.
4. Ejecutar habilidades motoras básicas adquiridas en diversas superficies y entornos (escalar en muro, jugar paletas en arena, actividades acuáticas, caminatas en cerros) aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios.
5. Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales, utilizando actividades rítmicas y lúdicas, de forma individual o grupal.

#### **VIDA ACTIVA Y SALUD**

6. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física a través de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad estableciendo diferencias personales.
7. Demostrar la importancia de realizar actividad física regularmente, ejecutando juegos y ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa 5 veces por semana, tales como, integrar talleres deportivos o extra programáticos de carácter motriz, andar en bicicleta y jugar paletas, entre otros.
8. Demostrar diferentes formas de medir las respuestas corporales provocados por la práctica de actividad física, ejemplo, monitorear la frecuencia cardiaca a través del pulso o escalas de percepción de esfuerzo.
9. Practicar hábitos de higiene, alimentación, posturales y cuidado del cuerpo para una práctica segura de actividad física (hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo, correcta postura).

## **SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

10. Actuar con responsabilidad durante la práctica de actividades físicas en las funciones asignadas, por ejemplo: jugar limpio, respetar las decisiones del árbitro y el capitán, cumplir las reglas y los roles asignados, conformar grupos de juego.
11. Demostrar comportamientos seguros cuando participan en actividades físicas, tales como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, mantenerse dentro de los límites, y asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

DOCUMENTO BORRADOR

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 5º AÑO BÁSICO

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES:**

1. Ejecutar secuencias de movimiento, utilizando las habilidades motoras básicas adquiridas (locomoción, manipulación, estabilidad) con y sin implementos, en juegos pre deportivos y deportes, mejorando el rendimiento personal.
2. Ejecutar juegos colectivos y deportes creando tácticas y estrategias, demostrando formas para resolver un problema en relación al espacio, el objeto y los adversarios, ejemplo, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.
3. Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en donde aplican estrategias defensivas y ofensivas.
4. Ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos ambientes (vóleibol en arena, fútbol playa, cicletadas en parque, andar en patines) aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios.
5. Demostrar la correcta ejecución de una danza, utilizando pasos básicos y música folclórica nacional o internacional de forma individual o grupal.

#### **VIDA ACTIVA Y SALUD**

6. Ejecutar actividades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física estableciendo metas de superación personal.
7. Ejecutar y planificar ejercicio y actividad física de intensidad moderada a vigorosa (5 veces por semana) reconociendo los beneficios de la práctica regular para la salud.
8. Monitorear el esfuerzo físico de forma manual a través de la frecuencia cardíaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo en forma autónoma.
9. Proponer y practicar hábitos de higiene, alimentación, posturales y cuidado del cuerpo para una práctica segura de actividad física y/o deportiva. (hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo, correcta postura)

## **SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

10. Demostrar responsabilidad, liderazgo y respeto al participar en actividades físicas, aplicando los principios de un juego limpio, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, cumplir las reglas del juego, llegar a acuerdos, aceptar la derrota y compartir los triunfos.
11. Demostrar procedimientos y comportamientos seguros para ejecutar una actividad física y/o deportiva, tales como, realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, y manipular de forma segura los implementos e instalaciones.

DOCUMENTO BORRADOR

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 6º AÑO BÁSICO

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES:**

1. Ejecutar secuencias de movimiento utilizando las habilidades motoras básicas adquiridas (locomoción, manipulación, estabilidad), con y sin implementos, en juegos pre deportivos y deportes mejorando el rendimiento personal.
2. Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones aplicando y evaluando las estrategias y tácticas utilizadas para perfeccionar su juego.
3. Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y tácticas específicas.
4. Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas en diversos ambientes, aplicando medidas para conservarlos limpios y ordenados, por ejemplo: planificar campeonatos al aire libre, salidas a terreno, un campamento.
5. Demostrar la correcta ejecución de una danza, utilizando una variedad de pasos y música folclórica nacional o internacional, de forma individual o grupal.

#### **VIDA ACTIVA Y SALUD**

6. Ejecutar actividades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física estableciendo metas de superación personal.
7. Ejecutar y planificar ejercicio y actividad física de intensidad moderada a vigorosa (5 veces por semana) reconociendo los beneficios de la práctica regular para la salud.
8. Monitorear el esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca (manual o electrónica) o utilizando escalas de percepción de esfuerzo en forma autónoma.
9. Proponer y practicar hábitos de higiene, alimentación, posturales y cuidado del cuerpo para una práctica segura de actividad física y/o deportiva (hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo, correcta postura).



## **SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

10. Demostrar responsabilidad, liderazgo y respeto al participar en actividades físicas aplicando los principios de un juego limpio, por ejemplo, mostrar preocupación por los compañeros menos hábiles y lesionados, mostrar lealtad hacia los compañeros, aceptar la derrota y compartir los triunfos.
11. Demostrar procedimientos y comportamientos seguros para ejecutar una actividad física y/o deportiva, tales como, realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, y manipular de forma segura los implementos e instalaciones.

DOCUMENTO BORRADOR

## Glosario

**Actividad física:** es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en gasto energético extra a las necesidades básicas diarias.

**Condición física:** es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona que están directamente relacionados con su rendimiento físico y motriz.

**Cualidades físicas:** son aquellas características, capacidades o condiciones personales que permiten al individuo realizar acciones de tipo motriz. Aquellas que están relacionadas con la salud son la fuerza muscular, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad. Para los deportes, se consideran también la agilidad, el equilibrio y la coordinación.

**Equilibrio:** es el mantenimiento adecuado de la posición del cuerpo y de las distintas partes en el mismo espacio.

**Estabilidad:** es la capacidad de mantener el equilibrio permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.

**Frecuencia cardíaca:** es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minutos (lpm).

**Frecuencia respiratoria:** es el número de respiraciones que efectúa un ser vivo en un lapso específico (suele expresarse en respiraciones por minuto).

**Intensidad moderada:** se le considera a la actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima. Se percibe como una actividad con esfuerzo, pero posible de mantener en el tiempo.

**Intensidad vigorosa:** se le considera a toda actividad física mayor a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima que conlleva a fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo.

**Juegos predeportivos:** son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes. Su práctica es recomendable como preparación a los deportes. Incluyen aplicación de principios generales de juego.

**Resistencia cardiovascular:** es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

**Resistencia muscular:** es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular y mantenerse durante un lapso de tiempo.