



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

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

**EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA
PARA MEJORAR LA CONDUCTA, VIOLENCIA Y FRUSTRACIÓN
EN ALUMNOS DE 5TO AÑO BÁSICO.**

Tesis para optar al Grado de Licenciado en Educación y Título de profesor de
Educación Física.

Profesor Guía: Dr. Carlos Augusto Lara Soto

Estudiantes: Angie Estefanía Espinoza González

Gladys Paola Fernández Morales

© Angie Espinoza González, Gladys Fernández Morales.

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

Santiago, Chile

2020

DEDICATORIA.

Angie Espinoza González.

Dedicado a todas las personas que estuvieron conmigo en este proceso fundamental en mi vida, pero fundamentalmente darle las gracias a mi mamá Rosa González por apoyarme siempre desde el día que decidí estudiar esta hermosa carrera, también a Ariel Orellana quien ha sido un pilar fundamental en este proceso y que ha estado conmigo apoyándome en toda decisión que he tomado a lo largo de este procedimiento. Y no olvidar a cada profesor que fue parte de este camino, a todos ellos muchas gracias.

Gladys Fernández Morales.

Dedicado a todas las personas que me apoyaron, guiaron y acompañaron durante este proceso tan importante en mi vida, principalmente a mis padres; Gladys Morales y Juan Fernández, quienes siempre, desde el inicio, tuvieron plena e inquebrantable confianza en mi y me alentaron en todo momento a ser mejor. A mis hermanos, quienes me apoyaron y animaron en momentos difíciles. Y mis más sinceros agradecimientos a cada profesor que fue un ejemplo de lo que es ser un gran docente durante estos años, en especial a nuestro profesor guía Carlos Lara Soto.

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a nuestro tutor en este trabajo, nuestro profesor Carlos Lara Soto, quien con paciencia y determinación nos guio en todo el proceso, siempre otorgándonos palabras de aliento y de cariño, impulsándonos a dar lo mejor durante este proceso, el cual no fue fácil, pero si completamente enriquecedor. Además de agradecer a la institución que nos formó durante estos 5 años, la Universidad San Sebastián, en la cual vivimos grandes momentos de nuestras vidas, además de conocer a personas muy importantes en nuestro desarrollo. Y un agradecimiento especial a nuestras familias, quienes nos apoyaron durante los momentos más difíciles de este proceso, dándonos contención y cariño, además de la motivación para seguir con todo para lograr este trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN.	1
INTRODUCCIÓN.	2
1.- MARCO CONTEXTUAL	4
1.1.- Antecedentes institucionales:.....	4
1.2.- Antecedentes curriculares:	7
1.3.- Antecedentes sociales:	12
2.- MARCO CONCEPTUAL	14
2.1.- Descripción del diagnóstico:	14
2.2.- Jerarquización de problemas detectados:	17
3.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	20
3.1.- Determinación del problema de investigación:	20
3.2.- Justificación e importancia del problema de investigación:.....	20
3.3.- Fundamentación del problema de investigación:	22
4.- DETERMINACIÓN OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN:	25
4.1.- Objetivo general:.....	25
4.2.- Objetivos específicos:	25
5.- MARCO TEÓRICO	25
6.- MARCO METODOLÓGICO.	38
6.1.- Carta Gant:	38
6.2.- Naturaleza de la investigación:.....	41
6.3.- Tipo de investigación:	42
6.4.- Instrumento de recogida de información:	45
6.5.- Validación de instrumentos:.....	60
7.1.- Revisión bibliográfica:	60
7.2.- Propuesta metodológica:.....	64
7.3.- Proyección de resultados:.....	73
7.4.- Discusión de resultados	82
8.- SUGERENCIAS Y PREGUNTAS	85
8.1.- Sugerencias estratégicas:.....	85
8.2.- Pregunta de proyección:.....	86

9.- BIBLIOGRAFÍA	87
10.- ANEXOS	91
10.1.- Validación de instrumentos de evaluación	91
10.2.- Acorsport:	92
10.3.- Planificaciones	99

RESUMEN.

En el presente informe se realizó un proyecto que utiliza como herramienta la educación física y el deporte para educar en valores y así mejorar conductas, reducir la violencia y frustración. Este fue creado para ser aplicado en alumnos de 5° año básico, del colegio Luis Galdames, los cuales participarán de las actividades fuera del horario escolar. Se utilizaron entrevistas, escalas de actitudes y opiniones para realizar un diagnóstico más específico e identificar los valores a enseñar. Los resultados proyectados indican una mejora positiva en los alumnos participantes del proyecto, logrando reducir sus conductas negativas, violencia y frustración, estos se respaldan en investigaciones realizadas con anterioridad. Es por esto por lo que se concluye que la implementación de la educación física y el deporte como herramienta en una educación en valores, permite mejorar las conductas de los alumnos, además de reducir sus niveles de violencia y frustración:

Palabras claves: Educación física y deporte, violencia, frustración, proyecto de educación en valores.

INTRODUCCIÓN.

La investigación que se dará a conocer a continuación se desarrolla dentro en el colegio Luis Galdames de providencia, en particular con el curso 5to básico del mismo colegio. El propósito es demostrar que mediante la Educación física y la práctica de deportes y actividades fuera de lo común para los alumnos estos logren mejorar las problemáticas que se pudieron detectar al momento de asistir al colegio. Estas problemáticas fueron apreciadas en el momento en que los investigadores realizaban la práctica inicial progresiva III en dicho establecimiento y curso.

Los estudiantes presentaban graves problemas de saber acatar ordenes, como también de respeto entre ellos y hacia sus profesores, mediante se observaban las clases se lograba apreciar de mejor forma las falencias que tenían los alumnos y como ellos resolvían sus inquietudes.

El colegio se encuentra en una comuna de escasos recursos, por lo que los alumnos suelen tener una educación de parte del hogar más deficiente por el hecho que los padres no siempre están en sus hogares o presentes del todo en la vida del alumno, viéndose esto afectado en sus comportamientos dentro y fuera de la clase. La conducta de los alumnos dentro de la clase es un tema en particular que se espera resolver a través de la propuesta planteada en la investigación, es por todas estas inquietudes que se plantean al momento de ver la realidad de los alumnos que se espera mejorar la mayor parte de las deficiencias que poseen los alumnos.

Para poder mejorar estas problemáticas se plantea una pregunta problema:

“¿Cómo puede la práctica de actividad física y deporte mejorar las características conductuales de los alumnos de 5° año básico?”

A través de esta pregunta se plantan objetivos que ayudaran a conseguir el propósito que es demostrar que la práctica de actividad física y/o deporte

ayudan que al alumno pueda mejorar sus conductas dentro y fuera de las clases.

Todo esto se logrará a través de una propuesta planteada, con diferentes tipos de actividades enfocadas a la inculcación de diferentes valores y aptitudes.

1.- MARCO CONTEXTUAL

1.1.- Antecedentes institucionales:

La Escuela Municipal E – N° 123 “Luis Galdames” fue fundada el 28 de febrero de 1928, Decreto de Creación 456, número 111, sin embargo, comenzó a funcionar a contar de marzo de 1927 como Escuela Mixta N° 79 a cargo de la Profesora María Luisa Pavéz González, sin contar aún con Decreto de creación. A la fecha cuenta con 89 años al servicio de la comunidad, desde su fundación oficial. Obtuvo su nombre por Decreto Exento 600, con fecha 12 de Noviembre de 1993, en homenaje a Don Luis Galdames, profesor de Historia y Rector del Liceo Amunátegui, quien además, fue abogado, sociólogo y geógrafo.

Entre los años 1998-1999 con fondos del Gobierno Regional se construyó el actual edificio, para dar cumplimiento a la infraestructura que requería la jornada escolar completa.

Nombre del colegio:	Escuela Luis Galdames
Dirección:	Luis Galdames #2138, Independencia
Tipo de Administración:	Municipal
Religión:	Laica
Teléfono:	227102983
E-mail:	emedinau@luisgaldames.cl
Sostenedor:	Municipalidad de Independencia
Directora:	Érica Medica Urra
Niveles que atiende	NT1 a 8vo básico.
Número de curso por nivel	1 curso por nivel.
Equipo directivo:	3 (directora, Jefe Unidad Técnico Pedagógica e Inspector General).
N°Docentes:	22
Encargado de convivencia	1
Educadoras	2
Auxiliar de educadores	4
Asistentes de la Educación	6
Auxiliares	2
Promedio alumnos por clase	30 alumnos aprox.
Equipo PIE	4 docentes, 1 fonoaudiólogo y 1 psicólogo

Tipo de jornada	Jornada Escolar Completa.
Semanas de trabajo	38 semanas
Horas pedagógicas semanal	38 horas.
Índice de vulnerabilidad	72,51%
Alumnos prioritarios	55,96%
Matricula (año 2017):	281 alumnos.

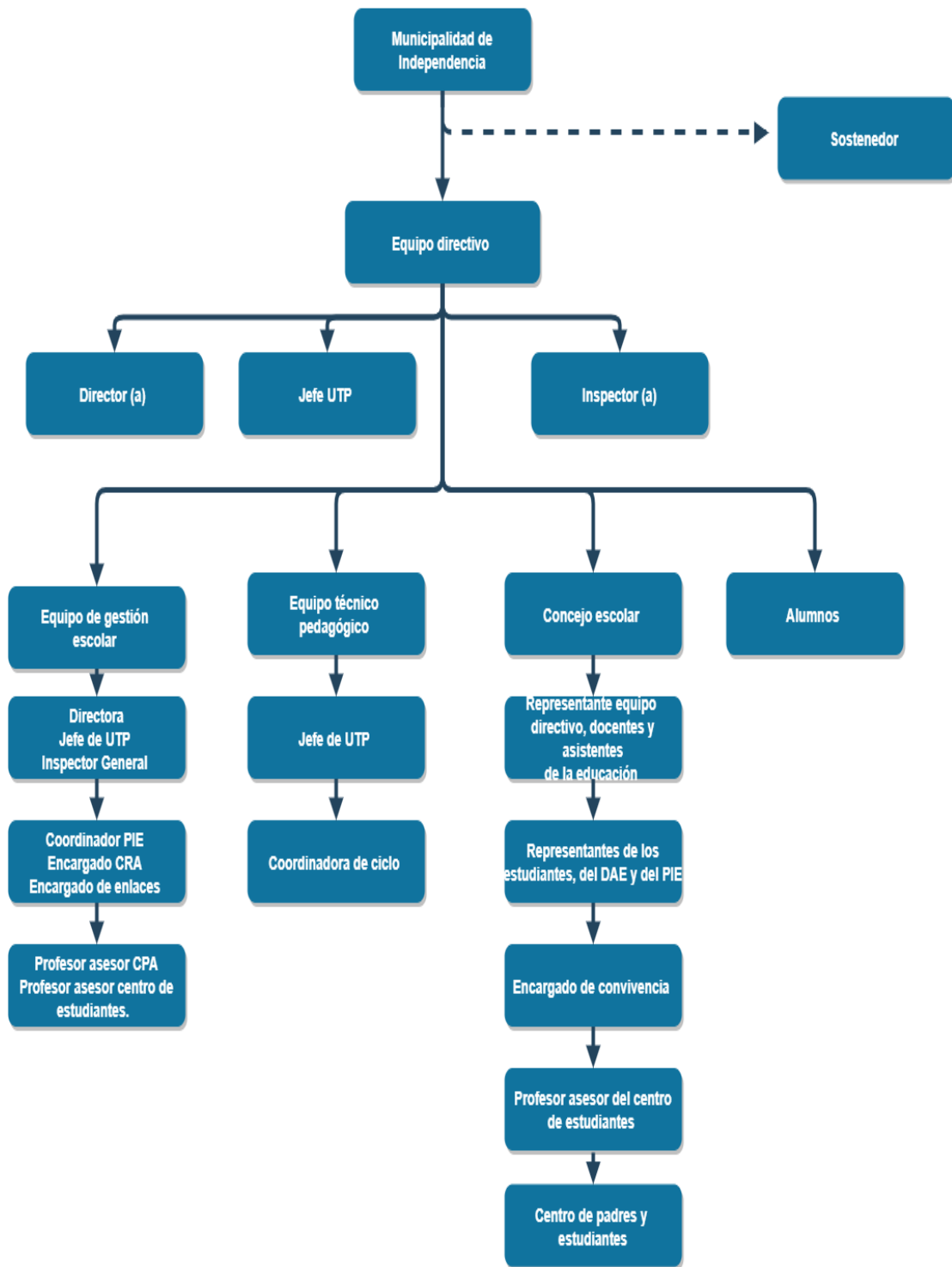
Fuente: <http://www.fs.mineduc.cl/Archivos/infoescuelas/documentos/10282/ProyectoEducativo10282.pdf>

La escuela Luis Galdames solo se basa en la enseñanza básica por lo que no posee especialidades dentro de su sistema curricular, imparten clases desde nivel transitorio 1 hasta octavo básico, teniendo un curso por nivel, con un promedio de 30 alumnos por sala.

1.1.2.- Infraestructura.



1.1.3.- Organigrama



Fuente: <http://www.fs.mineduc.cl/Archivos/infoescuelas/documentos/10282/ProyectoEducativo10282.pdf>

1.2.- Antecedentes curriculares:

Esta escuela proyecta el ideal de formar a sus alumnos de manera íntegra, por lo que su visión y su misión se destaca en eso.

VISIÓN:

“Ser una escuela activa, respetuosa y colaborativa que valore la diversidad y el avance sostenido en los niveles de aprendizaje de los y las estudiantes, formándolos con responsabilidad personal, social y ambiental”.

MISIÓN:

“Se desarrolla bajo las bases de integrar diversas expresiones académicas, culturales, artísticas y deportivas en su propuesta curricular y extracurricular. Para así formar niños, niñas y jóvenes bajo un enfoque socio constructivista, desarrollando competencias y habilidades, permitiéndoles desenvolverse de manera comprometida con su persona, su comunidad y el medioambiente. Se fomenta el trabajo colaborativo entre todos los actores y niveles educativos creando estrategias eficientes y efectivas, instaurando un clima escolar positivo dentro y fuera del aula para una convivencia escolar respetuosa que favorezca el aprendizaje y ejercicio ciudadano en el espacio escolar y comunitario.”

Perfil docente:

Profesional de la educación que coordina actividades educacionales, formativas y comunicacionales con estudiantes, profesores y apoderados del curso en el cual se desempeña. Capacidad para programar, coordinar y comunicar eficientemente las diversas actividades de los estudiantes del curso, facilitando su desarrollo personal y académico, en conjunto con los diferentes apoyos que presta el establecimiento y en estrecha comunicación con los padres y apoderados. Capacidad para generar en los apoderados una actitud comprometida con los valores, actividades de la institución y con el desempeño escolar de sus pupilos. Capacidad para generar en los estudiantes una actitud

comprometida con los valores, actividades de la institución y desempeño académico. Capacidad para generar relaciones que promuevan un ambiente de trabajo cordial, colaborativo y cooperativo en la comunidad educativa. Formador y potenciador de conductas adecuadas aplicando disciplina positiva. Ser respetuoso, empático y tolerante a la diversidad. Su metodología de trabajo debe basarse en la responsabilidad, proactividad, creatividad, flexibilidad y dinamismo. Ser comprometido con la comunidad educativa, actuando de acuerdo con los sellos, considerando en su actuar promover acciones que inculquen la responsabilidad personal, social y ambiental. Ser capaz de generar interés en el aprendizaje de sus estudiantes, instándolos a continuar aprendiendo temas académicos y temas de su interés personal. Poseer altas expectativas respecto al desarrollo social, académico y de talentos de sus estudiantes. Responsable de conocer las características y necesidades de sus estudiantes en post de un apoyo constante a nivel académico y emocional.

Perfil del estudiante:

El estudiante de la Escuela Luis Galdames, de acuerdo con su etapa de desarrollo, se responsabiliza progresivamente de su proceso de formación y crecimiento personal, con una actitud permanente de reflexión y superación, favoreciendo una actitud de aprendizaje motivado por la búsqueda de la verdad y el gozo de aprender. Formamos estudiantes para que sean:

Respetuosos: Un individuo con capacidad para aceptarse a sí mismo, a sus pares, profesores, asistentes de la educación y comunidad en general.

Autónomos: Individuos que desarrollen capacidades, habilidades, destrezas y actitudes que le permitan ser un individuo competente.

Responsables: Individuos con capacidad para asumir compromisos adquiridos consigo mismo, con la escuela, con la familia y con la sociedad a la cual pertenece; y además se haga cargo de sus actos.

Empáticos: Individuos con capacidad para conocerse y valorarse a sí mismo, para proyectar valoración y respeto por los otros; conocer sus debilidades y fortalezas para situarse en el lugar del otro y ayudarlo dentro de sus posibilidades.

Protector del medio ambiente: Individuo que posea responsabilidad ecológica frente a las exigencias de la sociedad moderna, siendo capaz de practicar acciones amigables con el medio ambiente.

Solidarios: Individuos con capacidad de apoyar a otros, tanto en situaciones personales, del grupo curso o actividades institucionales, actuando con responsabilidad personal y social.

En base a esto la escuela trabaja con tres *sellos educativos*:

Sello 1: Sana convivencia: Potencia los valores de respeto, responsabilidad, amistad, valoración a la diversidad, diálogo y justicia, contribuyendo a generar un clima propicio para lograr mejores aprendizajes y el desarrollo de habilidades para desenvolverse constructivamente en el mundo.

Sello 2: Desarrollo artístico, deportivo y ambiental: Los estudiantes se relacionan con la comunidad y su entorno a través de actividades artísticas y deportivas, como también propuestas medioambientales, promoviendo el desarrollo de sus potencialidades e intereses.

Sello 3: Trabajo colaborativo: La comunidad enmarca su quehacer en un ambiente de trabajo colaborativo, centrado en el diálogo que fomente la autonomía personal y de grupo para alcanzar metas comunes a nivel de grupo, curso y/o escuela.

A partir de estos sellos surgen principios y valores que complementan el aprendizaje de los alumnos, de manera que estos sean integrados de la mejor manera.

Principios:

Educación Integral: La educación de este establecimiento tiene como fin desarrollar y valorar todas las potencialidades humanas de nuestros educandos de manera integral. *Desarrollo de las potencialidades de los estudiantes:* Incorporamos actividades culturales y deportivas que contribuyen a la formación de nuestros estudiantes. *Profesores que se actualizan permanentemente:* Nuestros docentes se actualizan permanentemente para brindar una educación de calidad, y reflexionan a partir de sus prácticas pedagógicas. *Respetuosos ante la diversidad:* Nuestros estudiantes son educado en un espíritu de comprensión, solidaridad, tolerancia, amistad, paz y fraternidad, promoviendo la valoración de las diferencias en la construcción de una sociedad inclusiva. *Formación en el respeto:* Promover un clima educativo donde la libertad, el respeto, la acogida, confianza y fluida comunicación se dé entre sus miembros, donde cada uno se sienta parte importante de la comunidad escolar. *Auto superación:* Nuestros estudiantes desarrollan el sentido de la autosuperación, la perseverancia, los hábitos de trabajo y el espíritu crítico que les permitirá afrontar nuevos desafíos. *Sustentabilidad:* El sistema fomentará el respeto por el medio ambiente y el uso racional de los recursos naturales.

Valores:

Autoestima positiva: Es la valoración positiva que tenemos de nosotros mismos y de los demás, que promueve el desarrollo humano integral. *Trabajo colaborativo:* Es aquel trabajo que se realiza conjuntamente, toda la comunidad educativa, persiguiendo objetivos comunes. *Actividad física:* Promover la actividad física y la recreación como eje vital para el desarrollo humano, no solo en instancias de educación física. *Formación ética y moral:* Es una educación basada en los valores humanos trascendentales y el respeto hacia la persona. Se promoverá a través del currículo y de los contenidos académicos permanente. *Prácticas democráticas:* Propender al desarrollo de un quehacer que considere las opiniones de cada uno de los miembros de la comunidad escolar que son parte de los distintos procesos a desarrollar. *Respeto a la diversidad:* respetar,

aceptar y valorar a los estudiantes provenientes de otras culturas, como también a los estudiantes con NEE. *Solidaridad:* Estar atento a las necesidades del otro, ir en ayuda de los otros cuando se encuentran en una mala situación. *Compromiso social:* Fomentamos una educación centrada en el compromiso social de nuestros estudiantes con la Comunidad Educativa y Comunidad en general, entendida como el deseo de realizar acciones que permanezcan en el tiempo y que se orienten al bien común. *Compromiso medioambiental:* promovemos el cuidado y preocupación por el medioambiente, generando redes de trabajo e iniciativas desde los distintos estamentos de la escuela.

Además, la escuela posee objetivos estratégicos enfocados a distintos ámbitos educativos

Gestión pedagógica		
Instalar procesos sistemáticos y rigurosos que permitan asegurar la calidad de la práctica docente, mediante estrategias colaborativas, con foco en la preparación de la enseñanza, análisis y evaluación de la acción docente en el aula con la finalidad de mejorar el aprendizaje en los estudiantes.		
Enseñanza Aprendizaje en el aula	Gestión del Currículum	Apoyo al desarrollo de los Estudiantes
Liderazgo Escolar		
Instalar procesos sistemáticos y rigurosos que permitan desarrollar en el equipo directivo y técnico pedagógico habilidades para el apoyo efectivo a las prácticas pedagógicas de los docentes en el aula, mediante un plan de acompañamiento pedagógico que asegure la calidad de la práctica docente, utilizando estrategias colaborativas que promuevan la reflexión con foco en la preparación de la enseñanza, ejecución y evaluación de la acción pedagógica en el aula, con la finalidad de mejorar el aprendizaje.		
Liderazgo del sostenedor	Planificación y gestión de los resultados	Liderazgo del director
Convivencia		
Propiciar un ambiente inclusivo que incida en el desarrollo integral de los estudiantes, generando un clima escolar en el cual todos los estamentos de la comunidad educativa se fortalezcan mediante el diálogo, la reflexión y la participación, instalando en la cultura escolar los valores enunciados en el PEI que darán sentido de pertenencia a los integrantes de la comunidad escolar.		

Formación	Participación y vida democrática	Convivencia Escolar
Gestión de Recursos		
Generar un sistema de apoyo para la administración de los recursos administrativos y financieros que permitan implementar espacios educativos y/recursos didácticos que favorezcan los procesos de enseñanza aprendizaje permitiendo la implementación de planes, programas y proyectos institucionales		
Gestión del personal	Gestión de Recursos Financieros	Gestión de Recursos Educativos

1.3.- Antecedentes sociales:

1.3.1.- Contexto social.

La comuna de Independencia tiene una población de 100.281 personas (según el censo del año 2017), comuna que posee un 6,80 % de personas que no tienen acceso a servicios básicos y un 20% reside en hogares hacinados. (fuente: *Sistema Integrado de Información Social con Desagregación Territorial (SIIS-T), MDS.*) Dentro de la comuna existen variados colegios de los cuales 11 son Colegios Municipalizados, dentro de ellos se encuentra la Escuela Básica Luis Galdames. Según lo que se observa al momento de llegar al colegio, se encuentra ubicado en un lugar de la comuna donde la delincuencia y la falta de apoyo social es muy abundante. El nivel social de los alumnos se ve reflejado en su comportamiento y apariencia física, ya que dentro del colegio (aunque existe un uniforme para todos) no se respeta completamente el uso del uniforme, por lo que al preguntarle a los alumnos porque no vestían acorde al uniforme, respondían que en su casa no tenían el suficiente dinero para poder comprar las cosas que el establecimiento solicitaba, por lo que, esta respuesta, da cuenta sobre el nivel socio-económico que poseen los alumnos y apoderados del colegio. Por otra parte, como punto positivo rescatable del colegio, es que dentro de todo está bien ubicado geográficamente, esto ya que se encuentra cerca de paraderos de locomoción pública, en donde los alumnos pueden llegar e irse a sus hogares sin tantas complicaciones. La escuela también cuenta con proyectos sociales, los cuales son en su mayoría mandados por la municipalidad o si bien,

pueden ser alumnos en práctica que prestan sus servicios a colegios con un alto porcentaje de vulnerabilidad y escasos recursos. Uno de los proyectos existentes dentro del colegio, es uno en el cual un grupo de odontólogos asiste al colegio una vez por semana, oportunidad en la que se preocupan de revisar la salud bucal de cada alumno del colegio. Se aprecia el gusto y felicidad de los niños ante la idea de que hubiera odontólogos, ya que así ellos podían concientizar la importancia de su salud bucal.

1.3.2.- Antecedentes del entorno:

“La escuela Luis Galdames se encuentra inserta en la Población Chorrillos (es una de las más antiguas y tradicionales de la comuna) de la comuna de Independencia. Es un sector residencial que conserva la cultura de barrio que durante los últimos años y debido al proceso migratorio, ha recibido la llegada de familias de distintas nacionalidades: venezolanas, haitianas, dominicanas, peruanas, colombianas y bolivianas entre otros, quienes han buscado los servicios educativos prestados por nuestra Institución. La escuela sirve de escenario para diversas actividades comunitarias, que incorporan iniciativa de personas naturales, como también programas barriales, club de ancianos y juntas de vecinos. Una característica de este barrio, es que mantiene tradiciones chilenas arraigadas que se pueden observar en actividades diarias de los vecinos. Lo anterior está ligado, a la vida en torno a la crianza y cuidado de caballos, debido a la cercanía con el Hipódromo Chile”

De esta forma es como se describe a la escuela Luis Galdames, si bien es una descripción otorgada por la misma escuela, es totalmente fiel al entorno en el que se encuentra. Al ingresar en esta escuela, la multiculturalidad que existe dentro de esta se hace patente desde el primer momento. Al observar claramente como niños y jóvenes de distintas edades conviven en un entorno muy diferente al que poseen otras escuelas, esto debido a que donde está ubicado el colegio es una población la cual es de bajos recursos, coexistiendo realidades muy diversas, ya sea como dentro del mismo colegio como por fuera. Si bien dentro del colegio los

docentes intentan que esta brecha de desigualdad y vulnerabilidad de los niños no se haga tan presente, el sistema donde se encuentran inmersos hace que el colegio se encuentre dentro de los colegios de escasos recursos de la comuna.

2.- MARCO CONCEPTUAL.

2.1.- Descripción del diagnóstico:

El objeto de investigación para aplicar la tesis es el colegio Luis Galdames, ubicado en la calle Luis Galdames 2138, Independencia, este colegio es municipal e imparte una educación laica, desde el nivel NT1 hasta 8° básico. Debido a la contingencia nacional-mundial, la modalidad presencial fue una de las situaciones que hizo más complicado este proceso, por lo que una reunión con la directora del establecimiento para tratar los temas sobre la investigación-acción no será posible. Es por lo que debido a la contingencia el proceso de investigación se realizará basado en experiencias previas mediante prácticas anteriores en este establecimiento.

Como primera visita al colegio, el día 23 de marzo de 2018, los alumnos en ese momento se encontraban en su recreo, donde la mayoría del tiempo se vio envuelto en un ambiente muy colapsado, ya que el patio del establecimiento es bastante pequeño, por lo que estaba repleto de alumnos realizando distintas actividades; los cursos desde 3° básico hasta 8° básico comparten el mismo recreo y espacio, conllevándose una variedad de actividades dentro del mismo lugar, por lo que la convivencia sana se veía afectada en esos momentos.

Al momento de llegar se dio la oportunidad de tener una reunión, ya programada anteriormente con la directora del colegio. En la reunión se indicó el curso a intervenir y los horarios correspondientes, además de explicar que la profesora jefa de este curso era también la profesora de educación física de los cursos de tercero a octavo básico. Al momento de salir de la oficina, aún se encontraban los alumnos en horario de recreo, por lo que se decidió poner un

poco más de atención en los niños, donde se podía apreciar el comportamiento y las diferencias que habían entre los alumnos, en ese ámbito existían pequeñas riñas de los jugadores de un partido de futbol, o también discusiones de estos jugadores con personas que se cruzaban por el “campo de juego” delimitado, otros niños sentados jugando con sus celulares y otros observando los juegos y partidos que se realizaban en el pequeño patio.

En el momento que finaliza el recreo los alumnos deben formarse en relación con sus respectivos cursos y ser ordenados por el profesor correspondiente a la siguiente clase. El desorden durante la formación era notorio, todos hablaban o discutían por los lugares en la hilera, algunos no tomaban importancia a realizar la hilera, por lo que solo se quedaban deambulando por el patio hasta que algún profesor cercano les llamaba atención, indicándole que se ubicara donde le correspondía. Esto hacía que los profesores tomaran la decisión de no ingresar a clases hasta que todos los alumnos estuvieran en silencio y ordenados, respetando al profesor y sus demás compañeros, razón que dejó en evidencia que los cursos retomaban sus clases varios minutos después de que terminara el recreo, lo cual dificulta la buena realización de cualquier clase, ya que se pierde tiempo de poder realizar la clase correctamente como está programada.

La segunda vista al colegio fue el día 29 de marzo, esta vez con permiso de ya comenzar a intervenir en el curso, el cual en ese caso era el quinto año básico del colegio. Como primera instancia al momento de tener la presentación con los alumnos, tuvieron que pasar por la misma situación de la vez anterior, donde hubo percances para lograr entrar a la sala de clases, debido a su mal comportamiento en la hilera. Cuando después de todos los inconvenientes provocados por una mala conducta, consiguieron el orden necesario para entrar en la sala, el desorden, la falta de respeto y la mala conducta podía apreciarse en todo momento durante el trayecto a la sala de clases. La falta de respeto hacia el profesor a cargo y las malas conductas siguen presentes hasta el momento de entrar a la sala de clases, donde los niños comienzan pequeñas riñas entre ellos

por los lugares de puesto. Todo esto hace que la profesora, en este caso la profesora jefa del curso pierda aún más de tiempo de clase. Luego de que se pudo controlar el ambiente, se dio el tiempo para que las alumnas de la Universidad San Sebastián pudieran presentarse, en este caso fueron, Angie Espinoza y Gladys Fernández, ambas realizando sistema de practica enfocada en el ciclo Básico. Seguido de esto la profesora indico los roles que iban a cumplir las alumnas en práctica, seguido de lo que iba a consistir la clase de ese día. En el momento en que terminara de explicar en qué consistiría la clase y de dar las instrucciones, podían salir al patio de forma ordenada y sin apuro. Al momento de desarrollarse la clase se percató que existían notorias diferencias de actitudes en los alumnos del curso, algunas positivas y otras negativas, donde la gran mayoría del curso utilizaba un lenguaje inadecuado, dando a entender que participaban en situaciones conflictivas de distinta índole durante la clase. En reiteradas instancias ocurrían faltas de respeto hacia los profesores a cargo o en ocasiones también hacia los alumnos en práctica, donde se demostraba en parte que los alumnos no lograban controlar sus impulsos al momento de realizar cualquier actividad que se les presentaba. Las conductas violentas eran reiteradas dentro del curso, en las que en ocasiones utilizaban comentarios racistas, debido a que en el colegio existe una gran variedad de alumnos de otras nacionalidades, por lo que están muy presentes los comentarios de índole racista, en este curso existía la presencia de dos alumnos de nacionalidad haitiana, lo cual hacía que el bullying, que las malas palabras y tratos se vieran aún más presentes dentro y fuera de la sala de clases. La mayoría de los alumnos del curso eran varones, lo que provocaba un aumento en el porcentaje de violencia, ya sea física como verbal, aún más alta que en los demás cursos. Si bien por ser un curso mayoritariamente de varones, no se deja de lado que la mayoría de las damas de este curso se comportaban de una forma muy similar a la de sus compañeros varones, por lo que se hace aún más complejo el saber qué es lo que hace que el curso sea tan problemático a nivel colegio. Dentro de las varias visitas e intervenciones que se lograron hacer, llego un momento en el cual la falta de respeto, la mala conducta y todo factor negativo de los alumnos,

fueron a tal nivel que los directivos del colegio se vieron en la obligación de expulsar a casi diez alumnos del curso por el hecho, el que comenzó por diferencias entre ellos, dando inicio a una pelea dentro de la sala de clases, además de lanzarse objetos contundentes entre ellos. Frente a todo lo señalado anteriormente, se da por finalizada la contextualización y descripción de lo que se va a diagnosticar posteriormente.

2.2.- Jerarquización de problemas detectados:

Las observaciones y participaciones dentro de las clases por el grupo investigador logran hacer que se puedan identificar las problemáticas que desde el día uno se presentó en el colegio y curso en particular. Para esto se detallarán los problemas detectados (a nivel general como colegio y como curso en específico el cual es Quinto Básico) a través de las experiencias ya vistas en las prácticas anteriores:

Falta de disciplina dentro y fuera de la sala de clases:

Al momento de la integración al colegio, es posible observar escasa disciplina y respeto de los alumnos hacia los profesores. Todas estas actitudes se aprecian antes de ingresar a la sala de clases donde debían formarse con respecto a su curso, en el momento en el que todos estuvieran ordenados y en silencio podrían pasar a sus salas correspondientes, este era un punto en el cual la falta de respeto y educación de los alumnos no estaba del todo bien, ya que no mantenían la compostura adecuada en el momento que el profesor se hacía presente ante ellos. Todo esto conllevaba a un retraso en el ingreso a sus salas de clase, debido a que no podrían ingresar hasta que todos estuvieran ordenados, aunque si los profesores no lograban ordenar a su curso, aun así, podían hacer ingreso a la sala, pero en último momento, dejando pasar el hecho de que no mantuvieron el orden en ningún instante. Al momento de entrar a la sala de clases los alumnos con aun más energía que la que tenían en el recreo, no lograban mantener la compostura de estudiante en la sala de clase, ya que,

al momento de ingresar a clase, la falta de respeto y poca empatía hacia la persona que se encontraba frente de ellos se presentaba aún más que el patio.

Falta de autoridad de los profesores hacia los estudiantes:

La autoridad de los profesores era muy escasa y esto debido a que en primera instancia los alumnos al momento de escuchar ordenes de estos, no los tomaban en cuenta y los ignoraban la mayoría del tiempo, por lo que los profesores se ven complicados para lograr el orden de todos los alumnos. Existían instancias donde los alumnos no controlaban su vocabulario y los profesores no daban mayor “importancia” hacia este tipo de situaciones, en donde no se ve que el profesor tenga una mayor autoridad que el alumno. Si bien había casos donde si se hacían presentes, en su mayoría la autoridad del profesor hacia el alumno era mínima. Ocurrían casos donde los profesores tomaban una postura donde el que prestaba atención o el que hacía caso aprendía y los que no, había que solamente dejarlos, esto hace que el alumno en general tome sus propias decisiones al momento de realizarse la clase, haciendo que el profesor pierda toda la autoridad ante ellos.

Carencia de respeto entre compañeros:

Ya sea durante las clases de educación física como también en los recreos o en otras clases, las faltas de respeto surgían por una razón en particular; sus diferencias sociales, como también el origen étnico dentro del propio curso, ya que en este curso dos alumnos provenían de Haití, por lo que la mayoría de las faltas de respeto se basaban en no respetar las costumbres y actitudes de estos niños. Siempre ocurrían problemas por temas en relación con que a ellos se les daba un trato especial en el colegio (eso decían los niños, lo cual no era totalmente así). La poca empatía y las actitudes negativas dentro del curso eran muy frecuentes, esto era desde niños hacia niños, como también en el grupo de las niñas, o entre ambos géneros, a su edad ya existía tal nivel de falta de respeto entre ellos, que los niños llegaban a los golpes, lo que era muy recurrente. En una oportunidad fue tanta la falta de respeto y los problemas que tenían los niños entre sí, que tomaron la decisión de expulsar por un periodo de tiempo a una gran

cantidad de alumnos del curso (en total 10 niños), solo por el hecho de no poder controlar sus diferencias y que la falta de respeto y los golpes se apoderaran de ellos.

Espacio reducido y la falta de infraestructura para un buen aprendizaje:

Las clases de Educación física se desarrollan en el patio principal y único que tiene el colegio, lo cual es uno de los problemas detectados, donde se hace notar el poco espacio que existe en el recinto. El recreo era el momento donde se hacía más notoria la falta de infraestructura, ya que era una gran cantidad de alumnos en un espacio muy reducido, el patio estaba lleno de alumnos y la mayoría de las veces se presentaban problemas por roces físicos o palabras indebidas hacia los demás compañeros. A la hora de realizar la formación se notaba que el espacio no era el adecuado para tener a todos los alumnos ahí, el espacio entre cursos era muy poco, lo que potenciaba el desorden y las conversaciones entre los niños, además surgían peleas en las hileras por diversos motivos. Al entrar en la sala, el tema del espacio aún era preocupante, ya que, dentro de una sala, se albergaban 30 niños, divididos en 3 hileras dobles, las que se dividían por dos pasillos minúsculos. Por lo que todos los niños conversaban con sus compañeros o se cambiaban de puesto. El espacio reducido potenciaba el desorden dentro de la sala y las constantes discusiones entre alumnos. Por otro lado, el colegio solo cuenta con una sala multiuso donde los alumnos pueden tener un espacio para realizar trabajos y hasta les facilitan el ingreso a computadores, pero esto no es suficiente para la cantidad de alumnos presentes en el colegio, el cual es un gran factor que puede hacer que el alumno tenga un mejor aprendizaje.

Vocabulario indebido hacia profesores y compañeros:

En base a los constantes conflictos que existen entre los alumnos debido a que sus interacciones no son las adecuadas, y ya que el vocabulario que emplean para dirigirse entre ellos no es el apropiado para jóvenes de su edad, además de que, este vocabulario no tan solo lo usan para ofenderse entre ellos, sino que también lo emplean al hablar con sus profesores, demostrando la falta

de respeto que existe hacia ellos y potenciando el desorden colectivo durante las clases. Estos insultos en algunas oportunidades se centran en el racismo, lo que es aún más preocupante, ya que se fomenta el odio hacia los compañeros de otras nacionalidades o de un color de piel distinto, lo que divide de manera considerable al curso, perdiendo el compañerismo entre ellos.

3.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

3.1.- Determinación del problema de investigación:

Basándose en la información que se recopiló en el diagnóstico, podemos definir que lo que más se presenta es un tema conductual dentro y fuera de la clase de Educación Física.

El principal problema en el que se basa la investigación es en como la educación física a través de la actividad física y deportiva como herramienta puede mejorar la conducta y reducir los índices de violencia y frustración en los alumnos, de esta manera lograr resolver los problemas presentes tanto dentro como fuera de la sala de clases.

Esta diferencia reside en cómo responden ante distintas situaciones que se dan durante la clase. Por ejemplo; observamos cómo actúan los alumnos al perder durante una competencia, la respuesta ante esta situación suele ser violenta, hacia el docente o hacia los demás compañeros, entorpeciendo la clase. Situación que debe cambiar para mejorar el ambiente de convivencia dentro del curso, antes de que las situaciones de violencia sean perjudiciales para todos.

3.2.- Justificación e importancia del problema de investigación:

Es muy importante educar alumnos capaces de resolver los conflictos a los que se vean enfrentados de una manera correcta, para así evitar que empleen

la violencia para solucionarlos. Esta formación debe comenzar desde una edad temprana y no solo debe fomentarse en el recinto educacional, sino que, el hogar del alumno debe complementar y ser un ejemplo positivo para desarrollar estas capacidades en ellos.

La investigación busca resolver esta deficiencia en la formación de los alumnos, mediante la actividad física y deportiva.

A través de diversas actividades, se inculcarán los valores esperados y se desarrollarán en los alumnos desde una perspectiva interesante para ellos, lo que beneficiará tanto a las interacciones entre sus pares, como en las que tienen con sus profesores y dentro de su ámbito familiar.

La convivencia general dentro del quinto básico del colegio Luis Galdames, mejorará considerablemente si aprenden a respetar reglas y acuerdos impuestos por ellos mismos dentro de su convivencia escolar en general. Además, aprenderán a buscar soluciones que dejen conforme a ambas partes involucradas dentro de un conflicto, no solo buscarán tener la razón y sentir que ganaron denigrando al otro.

Al mejorar la convivencia dentro del curso, el profesor podrá desempeñar de mejor manera su rol, ya que no se verá constantemente interrumpido por los conflictos entre los alumnos, de esta manera la clase será acorde con su planificación.

A pesar de que los beneficios de la práctica de actividad física y deportiva no son desconocidos, pocas veces se le da la importancia que merece. Por lo que, a pesar de que aporte innumerables beneficios, los colegios o familias no suelen motivar a sus alumnos e hijos a practicar de manera constante actividades físicas y deportivas más allá de las clases de educación física. El proyecto busca demostrar la importancia de la actividad física y deportiva, y como está puede cambiar de manera positiva las actitudes de los alumnos.

3.3.- Fundamentación del problema de investigación:

El biólogo, filósofo y escritor chileno Humberto Maturana, describe de la siguiente manera la educación *“El educar se constituye en el proceso en el cual el niño o el adulto convive con otro y al convivir con el otro se transforma espontáneamente de manera que su modo de vivir se hace progresivamente más congruente con el del otro en el espacio de convivencia. “El educar ocurre, por lo tanto, todo el tiempo; de manera recíproca, como una transformación estructural contingente a una historia en el convivir en el que resulta que las personas aprenden a vivir de una manera que se configura según el convivir de la comunidad donde viven.” (Maturana, 2001)* Por lo general se suele asociar la palabra *educación* solo al ámbito escolar, pero gran parte de esta *educación* comienza desde el hogar, o sea, el ambiente en el que el niño convive, en lo que lo rodea, aprende y se relaciona con todo, integrando poco a poco distintos aspectos de este a su desarrollo.

Basados en esto, si un alumno presenta actitudes violentas, ¿desde dónde provienen estas actitudes? ¿Cómo fue influenciado? Según datos recopilados por Aldeas infantiles SOS *“7 de 10 niños sufren maltrato en sus hogares y manifiestan que reciben algún tipo de violencia de parte de su madre y/o padre”*. Al sufrir maltratos dentro del hogar los niños son propensos a ejercer violencia a los demás, o bien normalizar la violencia, siendo víctimas de violencia también fuera del hogar.

Aunque también la violencia puede provenir de un ambiente cercano al menor y no precisamente involucrar una agresión física dirigida al menor en cuestión. El lugar en donde vive, el entorno por el que se ve rodeado, las cosas que usualmente ve en televisión, los videojuegos de índole violenta en edades tempranas, el fácil acceso que tienen hoy en día los niños a las redes sociales, en donde pueden encontrar, ya sea por accidente o por voluntad propia, violencia más explícita de la que puedan manejar a su edad, todo lo antes mencionado

puede provocar que el menor se vuelva insensible a la violencia, manifestando altos niveles de actitudes y conductas agresivas y actuando con hostilidad.

Pero ¿Qué otros lugares son habituales para un niño? Si dentro del hogar, fuera de este, en televisión, etc, presencian violencia y fuera de estos contextos la ejercen o la padecen, lo más probable es que estos hechos ocurran en el recinto educacional al que asisten, esto se ve reflejado en la siguiente cifra; *42,1% de los niños y niñas que son víctimas de violencia tienen una mala relación con sus compañeros.* Lo que quiere decir que la convivencia escolar en la que se desarrolla este niño no es la mejor, ya que constantemente se ve relacionada con la violencia, ya sea verbal, psicológica o física, la cual él ejerce a los demás o es quien la vivencia debido a las agresiones de sus compañeros.

Este tipo de comportamiento a la edad de estos niños es preocupante, ya que la infancia es descrita como una instancia importante dentro de su vida; *En la infancia, el niño vive el mundo en que se funda su posibilidad de convertirse en un ser capaz de aceptar y respetar al otro desde la aceptación y respeto de sí mismo. (Maturana, 2001)* Por lo que, las actitudes que este niño tenga hacia los demás son de suma importancia, ya que estas definirán sus relaciones futuras con la comunidad.

Otra cifra alarmante sobre lo que la violencia puede generar es; 49,4% de los niños y niñas que vive algún tipo de violencia física ha repetido algún curso. Al generarse la repetición de un curso, se saca al alumno del contexto al que está acostumbrado, por lo que quizás no logre adaptarse correctamente a su nuevo curso. También, puede desarrollar complejos de inferioridad o sentirse insuficiente, afectando a su autoestima, o bien ser violento para liberar la frustración que posee.

Todo esto afecta de manera negativa al estudiante, por lo que debe canalizarse todo lo que siente de una manera segura, una buena forma de hacerlo es a través de la actividad física y el deporte. Cualquiera de estos genera reacciones positivas en quien los realiza, en el ámbito de salud mental reduce

ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía. También otorga beneficios en el ámbito social, ya que potencian el trabajo en equipo, mejora la autoestima, se desarrollan las habilidades sociales y se logra incorporar normas de mejor manera. Además de todo lo anterior, la actividad física y el deporte entrega distintos valores aplicables en la vida cotidiana, cómo; respeto, honestidad, superación, perseverancia, solidaridad, éxito personal, entre otros.

Por lo que generar instancias que potencien e incentiven la práctica de actividad física y deporte en los alumnos es algo primordial. Si bien las clases de educación física tienen esta finalidad, se debe ser sincero; el tiempo y la importancia que se le otorga a la educación física dentro de la educación en Chile es mínima. Por lo que es importante generar otras instancias para estas actividades, las que le permitan al alumno alejarse en cierta medida de la violencia a la que se ve constantemente expuesto, utilizando su tiempo y energía en realizar actividades que lo ayuden a su realización personal.

3.4.- Determinación de pregunta problema o de investigación:

La situación de los alumnos, en consideración al contexto social en el que se encuentra inmerso el colegio, da cuenta de que la violencia, ya sea esta dentro o fuera del hogar de los niños, siempre está presente, debido a la vulnerabilidad que presenta el sector en el que se encuentra la comunidad.

Durante los recreos y las actividades dentro de las clases desarrolladas no todos los alumnos poseen una buena condición motriz, por lo que se relaciona a la poca actividad física que realizan por cuenta propia. Cuando un alumno no se desempeña correctamente en este ámbito, pueden generarse burlas entre ellos, desencadenando en situaciones de violencia, ya sea verbal, física o psicológica. Para evitar esto hay que identificar cuál es el desencadenante de todas estas situaciones, ¿lo es la familia? O ¿el colegio?, ¿cómo actúa un docente? Al realizar estas preguntas, surge otra pregunta problema:

“¿Cómo puede la práctica de actividad física y deporte mejorar las características conductuales de los alumnos de 5° año básico?”

4.- DETERMINACIÓN OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN:

4.1.- Objetivo general:

Determinar que la práctica de actividad física y deporte ayuda a la mejora conductual en los estudiantes.

4.2.- Objetivos específicos:

- 1.- Analizar cuáles son los problemas sociales que producen la alta diferencia de comportamiento de los alumnos en una misma clase.
- 2.- Elaborar un programa basado en diferentes estrategias fuera de las clases de educación física que ayude a mejorar las características conductuales en los alumnos.
- 3.- Comprobar los resultados obtenidos de los alumnos con riesgo social, una vez aplicado el programa de propuesta en los alumnos de 5to años básico.

5.- MARCO TEÓRICO

Actualmente la violencia está presente en todo ámbito en el que el alumno se pueda ver envuelto, Maturana (1992) la define de la siguiente *manera* “[...] *hablamos de violencia en la vida cotidiana para referirnos a aquellas situaciones en las que alguien se mueve a otro en el extremo de la exigencia de obediencia y sometimiento, cualquiera que sea la forma como esto ocurre en términos de suavidad o brusquedad y el espacio relacional en que tenga lugar. [...] No todas*

las relaciones que ocurren en lo que un observador puede ver como un «desequilibrio de poder» se viven como relaciones de violencia. Es la emoción bajo la cual se vive esa relación que un observador externo a ella llama de «desequilibrio de poder», lo que le da a tal relación el carácter de violenta y no violenta.» (Maturana, 1992). Un ejemplo de este tipo de relación es la existente dentro del aula de clases, en esta existe lo que se llama «desequilibrio de poder», el profesor es quien controla lo relacionado al desarrollo de la clase y los alumnos son quienes se orientan bajo la superioridad de conocimientos del profesor, por lo que el profesor posee mayor poder en este sentido que los alumnos. Esto no quiere decir que la relación alumno-profesor sea violenta, ya que coexisten de forma pacífica dentro del aula de clases, a pesar del «desequilibrio de poder» ya que las emociones transmitidas por el profesor deben estar relacionadas con la intención de formar y educar a sus alumnos, o sea, emociones positivas. Diferente sería la situación si el profesor utiliza su superioridad dentro del aula para dirigirse a los alumnos transmitiendo emociones negativas y con la intención de someterlos, provocando un ambiente violento dentro del aula.

Estas situaciones de violencia no solo están relacionadas a las aulas de clase, pueden existir dentro de todo ámbito, ya sea en el hogar, sectores de residencia, ámbito laboral, medios de comunicación y redes sociales. Así lo expresa Maturana; *“Llenamos el cine, la televisión, la pintura, la música, de violencia invasiva que no respeta ni seres ni cosas, y nos sorprende que nuestros hijos no sepan respetarse ni respetarnos”* (Maturana, 1992). Lo que indica que la violencia está presente de una forma u otra en la vida del niño, la que, si bien puede no demostrar un efecto inmediato en las actitudes del menor, en algún momento el niño recordará esa escena de violencia llegando a reproducirla o normalizándola e integrando la violencia a su diario vivir como algo normal. *De modo que el niño en crecimiento no solamente aprende las conductas particulares que uno pueda enseñarle, sino que aprende el espacio psíquico inconsciente propio de la familia, de la comunidad o de la cultura en que le toca vivir.* (Maturana, 1992) Pero ¿a qué se refiere con espacio psíquico? El espacio psíquico hace referencia al espacio relacional en el que se desarrolla un ser

humano, teniendo presente tanto el ámbito biológico y el de corporalidad (anatomía y fisiología). Esta primera relación se basa en el hecho de que biológicamente somos humanos, animales racionales que utilizan el lenguaje y que poseemos corporalidad para interactuar y efectuar este lenguaje, pero además de esto, también poseemos un sistema nervioso que es un conjunto de elementos neuronales interconectados como una red cerrada sobre sí misma, y que opera como una red cerrada de cambios de relaciones de actividad entre sus componentes, por lo que reacciona ante los estímulos percibidos por el organismo basándose en la relación senso/efectoras. Pero el sistema nervioso no es el que define las conductas que se poseen, sino que es el espacio relacional que existe entre estos tres elementos, o en resumen *“las correlaciones senso/efectoras a que la actividad del sistema nervioso da origen, se hacen contingentes a la historia de interacciones del organismo, y la anatomía/fisiología del sistema nervioso cambia de una manera coherente con ésta.”*(Maturana, 1992) por lo que cada vivencia del niño es integrada y procesada de forma propia e individual *es decir, si uno quisiera poner esto en términos de aprendizaje, uno aprende un estilo de vida, aprende un estilo de mirar, de oler, de tocar, de oír, de actuar, de reaccionar.*(Maturana, 1992). Este ambiente trae consecuencias tanto para el niño inmerso en la violencia, como a los demás niños con los que se relaciona dentro de su vida diaria, ya que sus relaciones estarán basadas en la violencia y en el sometimiento de los que lo rodean, de manera inconsciente ya que *en el espacio psíquico de la violencia el niño aprende sin darse cuenta a negar al otro y a no mirarse a sí mismo en el apego a sus certidumbres. El otro no tiene presencia salvo en la oposición que se vive como una amenaza que desaparece sólo cuando éste se somete.*(Maturana, 1992) por lo que la convivencia del niño con sus pares se ve afectada de manera negativa, ya que este niño en situaciones de desacuerdo, buscará tener la razón imponiendo su voluntad a través de conductas negativas hacia sus compañeros, con la finalidad de que estos se sometan a su voluntad, es el medio que él emplea para el fin que desea, este es el tipo de conductas que ve y vivencia diariamente, por lo que considera normal el hecho de que; cuando alguien no está de acuerdo con él,

representa una amenaza para sí mismo, para lo que piensa y lo que él quiere realizar. Esto genera un ciclo de violencia dentro de la comunidad en la que está inserto debido a que *las interacciones recurrentes en el amor amplían y estabilizan la convivencia; las interacciones recurrentes en la agresión interfieren y rompen la convivencia.* (Maturana, 2001) es por esto que, al carecer de estas interacciones de amor, el tipo de conductas violentas suele desencadenar un quiebre en la convivencia dentro de la comunidad, produciendo en los demás cierto tipo de rechazo hacia sus conductas negativas, así como también, otros niños pueden sentirse identificados ante sus actitudes y comenzar a actuar de manera similar, adoptando su forma de relacionarse, generando aún más conductas violentas y/o agresivas dentro del espacio en el que conviven.

Durante el desarrollo del niño es de suma importancia la etapa de la infancia y la juventud, ya que; *En la infancia, el niño vive el mundo en que se funda su posibilidad de convertirse en un ser capaz de aceptar y respetar al otro desde la aceptación y respeto de sí mismo. En la juventud, se prueba la validez de ese mundo de convivencia en la aceptación y respeto por el otro social e individualmente responsable* (Maturana, 2001). Por lo tanto, si el niño se respeta a sí mismo será capaz de mostrar respeto hacia los demás, generando interacciones adecuadas y sanas que permitan una buena base para la convivencia, de no ser así, se formaran hábitos donde no fomenta el respeto ni con el mismo, ni con los demás. Al ser esta una etapa de suma importancia para los infantes en relación con su crecimiento personal, tanto interna como externamente, todo tipo de comentarios realizados hacia el menor, por muy inofensivos que estos puedan parecer, repercuten de una forma u otra en el desarrollo y construcción de sí mismos, un ejemplo de esto es expuesto por Maturana; *“Si decimos que un niño es de una cierta manera: bueno, malo, inteligente o tonto, estabilizamos nuestra relación con ese niño de acuerdo a lo que decimos, y el niño, a menos que se acepte y respete a sí mismo, no tendrá escapatoria y caerá en la trampa de la no aceptación y el no respeto a sí mismo porque sólo podrá ser algo dependiente de lo que surja como niño bueno, o malo, o inteligente, o tonto, en su relación con nosotros. Y si el niño no puede aceptarse*

y respetarse a sí mismo, no puede aceptar y respetar al otro. Temerá, envidiará o despreciará al otro, pero no lo aceptará ni respetará; y sin aceptación y respeto por el otro como un legítimo otro en la convivencia, no hay fenómeno social.” (Maturana, 2001) Por lo que la no aceptación del niño (que puede desencadenar problemas de autoestima en el futuro), además de las etiquetas con las que es descrito por distintas figuras dentro del espacio en el que convive, ayudan a que interiorice diversas conductas, en el afán de coincidir con la manera en que fue descrito, ya sea esta positiva o negativa, *más aún, el niño que no se acepta y respeta a sí mismo no tiene espacio de reflexión porque está en la continua negación de sí y en la búsqueda ansiosa de lo que no es ni puede ser* (Maturana 2001), por lo que, si el niño no es capaz de reflexionar sobre sí mismo y las conductas que posee para relacionarse con los demás, no será capaz de comprender en qué medida estas lo afectan tanto a él, como a las personas que lo rodean y a las relaciones que se desarrollan en base a sus conductas e interacciones.

Una buena educación y guía por parte de los agentes educacionales que conviven con el alumno dentro de la escuela puede ayudar a cambiar estas conductas poco a poco, a través de distintas acciones, una de estas es la educación física, *esta se entienden cómo un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar* (Wuest & Bucher, 1999), por lo que la educación física, a través de la actividad física ayuda a desarrollar diferentes aptitudes en el alumno potenciando su desarrollo óptimo, abarcando tanto el ámbito físico, mental y social, ayudándolo a crecer y formarse de manera íntegra en estos aspectos. Por lo que el rol del educador es de vital importancia, es quien enseña al alumno día a día y quien puede entregar las herramientas necesarias para que el niño emplee sus tiempos de ocio en actividades gratificantes y beneficiosas para él, así como lo plantea Cagigal; “El aprendizaje a hacer uso de los tiempos libres en un tipo de actividad deportiva libremente seleccionada, a saber, elegir y practicar,

sería una hermosa tarea en la orientación pedagógica general de la escuela.”
(Cagigal, 1976)

Además de la actividad física, el deporte también aporta beneficios para quienes lo practican, este es definido según *La Carta Europea del Deporte* como “todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”. (Unisport, 1992). Desde esta definición se aprecia que el deporte también mejora la condición psíquica de quien lo practica además de nuevamente hacer mención de que es también un desarrollador de las relaciones sociales, por lo tanto, la educación física, a través de la actividad física y el deporte es capaz de integrar dentro de la vida del niño, aptitudes y conductas que lo ayuden a relacionarse de manera sana con su entorno.

Diferentes estudios relacionan la práctica de actividad física y el deporte con beneficios cognitivos, sociales y físicos, también con mejoras en el ámbito de la salud mental. La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud, *existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática son mejores que los procesos de niños que son sedentarios* (Stone, 1965). Sibley y Etnier (2002) hacen un análisis de la relación que existe entre procesos cognitivos y actividad física. En este texto, los autores plantean ampliamente los beneficios que tiene para el desarrollo cognitivo de los niños, el hecho de que estos practiquen una actividad física de manera regular (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004). Contrario a lo que se suele pensar en relación con la realización de la actividad física y/o deporte, que puede llegar a ser un agente distractor para los niños en relación con su desempeño escolar, con esta evidencia se respalda el hecho de que es un beneficiador de los procesos cognitivos de los alumnos, así mismo se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. (Dwyer et

al,2001; Dwyer et al,1983;Linder,1999;Linder,2002;Shephard, 1997 y Tremblay et.al,2000) que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte.(Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004)

Desde el ámbito mental o psicológico, hay otras relaciones; *por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem,1984), una autoimagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker,1992),y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al.,1999), la construcción de una autoestima más sólida y una autoimagen positiva, desde una edad temprana, permite al niño desarrollar seguridad en sí mismo y auto respeto, de esta manera, al respetarse a sí mismo, logra respetar a los demás, ya que no se ve en la necesidad de someter a los demás para hacerse valer como individuo, estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt,1998), si bien el niño se desenvuelve en un ambiente violento desde ciertos aspectos de su vida, puede generarse una instancia en la que se le permita aprender, mediante la actividad física, formas de sociabilizar de manera positiva con su entorno, sin recurrir a la violencia y sin excluirse del círculo escolar. También puede desarrollarse desde otra perspectiva, en base a este planteamiento; *Hay cierta sabiduría consuetudinaria tradicional cuando se dice "por sus actos los conoceréis". Pero ¿qué es lo que conoceremos mirando las acciones del otro? Conoceremos sus emociones como fundamentos que constituyen sus acciones; no conoceremos lo que podríamos llamar sus sentimientos, sino el espacio de existencia efectiva en que ese ser humano se mueve.(Maturana, 2001), si bien se puede observar como el niño se desenvuelve dentro de su comunidad, no es posible dilucidar a simple vista lo que realmente está sintiendo y que procesos está atravesando en su**

diario vivir, en relación a esto *El Instituto Nacional Americano de la salud mental*, indicó que el ejercicio reduce ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004), por lo tanto, si este niño practica actividad física y/o deporte, existe una posibilidad de que su bienestar emocional mejore gradualmente, permitiéndole reflexionar, con el apoyo debido de algún agente escolar, sobre qué cosas está realizando de la manera indebida y el porqué de su actuar. Además, desde una perspectiva social específica se *concluye que la práctica del deporte es saludable, se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo. Esta clase de conclusiones es ampliamente respaldada por los trabajos de Washington (2001) y Gunter (2002). Gutiérrez (1995) plantea que, desde la perspectiva de la socialización, el deporte puede estructurarse en diversas situaciones sociales, entre las que se encuentra la escuela. Existe un amplio acuerdo en reconocer el elevado potencial socializador del deporte: puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad. Además, parece que los valores culturales, las actitudes sociales y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de las actividades deportivas, vuelven a encontrarse en otros campos de la vida como el trabajo y las relaciones familiares* (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004). Sin embargo, todo esto depende totalmente de que valores se atribuyen en la enseñanza del deporte, si bien el deporte entrega un sin fin de beneficios, las consecuencias de su práctica en el ámbito socializador pueden ser negativas o positivas, por lo que el profesor debe ser un guía constante en los verdaderos valores que quiere transmitir al enseñar, teniendo en cuenta las conductas de los niños en su desempeño durante las clases. *Massengale (1979) plantea que el deporte influye en todas las formas de vivir la cotidianidad de los miembros de una sociedad. Por eso, dentro de la escuela, el deporte favorece la capacidad de aceptar valores morales y éticos a través del comportamiento aprendido como deportista, establece comunicaciones verbales y no verbales mediante el desarrollo de un lenguaje específico y de unos gestos, y crea un ambiente cultural*

para el deportista, considerado un héroe popular moderno que es de hecho habitualmente contemplado en las tendencias de la publicidad. Frente a este planteamiento, otros autores exponen que el énfasis en la victoria puede desviar la atención de la variedad y motivaciones con que se participa en el deporte escolar, en el que algunos alumnos desean participar y divertirse y otros ganar campeonatos (Devís, 1995). Por lo tanto, la actividad física y/o deportiva que se enseña en la infancia debe estar orientada totalmente en el disfrute y el desarrollo tanto físico como psicológico del niño, enfatizando en el juego limpio y respeto hacia las reglas, para que de esta forma el niño comprenda de manera adecuada que acciones están o no permitidas en un ambiente normado y con reglas pre establecidas, ya que el deporte como entidad lúdica no puede concebirse sin una regla espontánea o conscientemente aceptada (Cagigal, 1976). Por lo que es esencial la enseñanza de los valores asociados a la actividad física y/o deportiva a medida que se va integrando a los niños en estas prácticas, no tan solo deben seguir las reglas porque el profesor les indico que debían seguirlas, sino que se les debe entregar la información necesaria para que lo comprendan, de esta forma entienden y reflexionan sobre el porqué se deben seguir las reglas, y porqué está mal romperlas, llegando a su propia integración de estas, de esta forma el menor comenzará a desarrollar el concepto de *autocontrol*, ya que dentro de las actividades, debe seguir reglas establecidas para lograr el objetivo, reprimiendo sus propios deseos individuales y respetando la reglas aplicando su *autocontrol*, el cual es de suma importancia, debido a que el autocontrol es el primer gran principio de la convivencia humana. En el deporte este autocontrol se desarrolla en un ambiente eminentemente lúdico, lo cual le priva de la servidumbre ambiental de una opresión rígida, impuesta, implacable. (Cagigal, 1976). Como se mencionó anteriormente, dentro de cada convivencia se desarrolla el “desequilibrio de poder”, si el niño se siente oprimido por reglas impuestas que no considera justas, puede ocasionar el quiebre de la convivencia, rompiendo con estas reglas, por lo tanto estas deben enfocarse en el desarrollo y disfrute pleno de los niños, no deben dejar de existir, ni de cumplirse, pero deben entregar al menor la posibilidad de desenvolverse, así el autocontrol que

se practica en el deporte es, ante todo, deporte; es esa actividad humana voluntaria, liberal, en la que entran en juego en perfecta interacción mente y organismo, frutiva, esforzada, con frecuencia absorbente. Es un tipo de autocontrol que no puede abstraerse de todo su contexto, de este rico panorama humano (Cagigal, 1976). Además de la integración de reglas en la actividad física y/o deportiva para el desarrollo del autocontrol, también es importante la enseñanza de valores que estas prácticas entregan; *a partir de los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas por Gutiérrez (1995), el autor concluye que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:*

- *Valores sociales: Participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.*
- *Valores personales: Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad. (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004)*

Estos valores que comienzan a integrarse en el niño mediante la práctica de actividad física y/o deportiva, son la base para comenzar la reeducación. Al fundamentar las prácticas en el respeto propio y mutuo, permitimos al alumno identificar que acciones está realizando mal a la hora de sociabilizar con sus compañeros. En el momento en que se genera una interacción entre los alumnos a la hora de participar en una actividad física y/o deportiva, comienza la relación entre ambos por un objetivo común, por lo que el alumno, que quiere efectuar la tarea, debe estar consciente de sus compañeros, dejar de lado su propio punto

de vista para apuntar a un objetivo en común con los demás, debe ser más consciente, además, de las situaciones en las que sus compañeros se encuentran, si es el momento adecuado y si logrará con la acción que planea realizar, alcanzar el objetivo, esto se relaciona con “la empatía sociomotriz” y que se “[...] orienta directamente la anticipación y la reacción, y fundamenta la regulación de la comunicación y contra comunicación motrices” (Parlebas, 2001, p. 188). Por lo tanto, el alumno en cuestión debe desarrollar la empatía para identificar el momento adecuado en el cual realizar cada acción motriz. Este tipo de interacciones permiten el desarrollo de la confianza entre el grupo que participo, generando lazos más estrechos y sanos, los que mejoran la convivencia escolar. Esta mejora en la convivencia escolar solo se irá conformando si se emplea de manera correcta la actividad física y/o deporte, enfatizando su enseñanza en lo fundamental de ambas practicas: juego, competición, ejercicio físico, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social. También debe reconocerse la interacción agonista que el deporte otorga, el simple hecho de tener un rival, que se interpone en el objetivo final, genera roces entre los participantes, por la constante tensión sobre quien será el ganador y quien el perdedor, sin embargo, esto no debe presentarse como un problema, ya que la formación integral del alumno, tiene por uno de sus objetivos potenciar la autoestima del niño, además de generar las bases para el auto respeto, permitiéndole conocer sus capacidades y virtudes, por lo que el agonismo, dentro de una comunidad de niños que han sido influenciados de esta manera, no debe generar violencia o frustración en ellos, al contrario, cuando la estructura de la personalidad está fuerte y bien organizada, el hecho de estar compitiendo con otro no se transforma en frustración, o por lo menos ésta no alcanza el nivel que induce a la desorganización, ni hay necesidad precedente de obtener una recompensa a través del juego. (Cagigal, 1976). Por lo tanto, el niño que resulto ser el perdedor, al tener un desarrollo del auto concepto y una autoestima asentada en base a sus capacidades, es decir, cuanto más esté psicológicamente maduro el sujeto, más fácilmente el estímulo emotivo se hace

principio de progreso, hasta el punto de que situaciones objetivas y generalmente frustrantes pueden ser la causa de un mayor perfeccionamiento (Cagigal, 1976).

En otro trabajo realizado por Teixeira y Kalinoski (2003), en el que aplicaron 1.000 cuestionarios a padres de niños escolarizados en varias escuelas deportivas, se les preguntó por los motivos que tenían para matricular a sus hijos, y la relación entre el deporte y la escuela. Los resultados muestran que el 85.5% de los padres matriculan a sus hijos porque el deporte mejora los procesos de socialización en los niños y el 8.5%, porque desean formar futuros atletas (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004). De esto se infiere que el fomento de los padres para la práctica de deporte es de suma importancia, aunque debe tenerse en cuenta el sector social en el que el niño está inmerso, si sus padres no poseen los recursos necesarios para inscribirlos en una escuela deportiva y además no potencian la práctica de actividad física y/o deporte, el menor ocupara su tiempo de ocio en otras cosas, las cuales podrían resultar negativas en su desarrollo. Pero ¿cómo se define el ocio? Se refiere al ocio toda actividad que ni es trabajo profesional, ni obligación laboral, ni ocupaciones complementarias con afán de ganancia, ni obligaciones familiares, ni ocupación doméstica ineludible, ni actividad necesaria de conservación (comida, sueño, aseo) ni ceremonial social o familiar establecido (Cagigal, 1976). Si bien se destaca el interés de los padres en las actividades físicas y/o deportivas que practican sus hijos, para que estas sean algo que los niños realmente integren a su diario vivir, deben ser elegidas por ellos y sus gustos, no obligados a practicarlas debido a que a sus padres les gusta, ya que el *ocio activo* se basa en la libertad de elección del sujeto, así lo plantea Cagigal “En el ocio es necesaria la libre elección de la actividad por parte de la persona. Hoy las modas, las facilidades planificadas, y desde luego las limitaciones económicas, los gregarismos, recortan enormemente esa libre elección personal. Pero tanto más es el carácter ocioso de la actividad cuanto se mantiene ese talante de libre elección.” (Cagigal, 1976). Por lo tanto, la libre elección por parte del sujeto, lo que influenciara de manera positiva en su auto concepto y capacidad de decisión, llevándolo a reflexionar acerca de las cosas que verdaderamente desea hacer, por lo tanto, el deporte como ocio activo [...]

es una liberación de energía en cuanto a actividad, y es una reorientación de la agresividad hacia un objeto libremente elegido. (Cagigal, 1976).

Según los resultados del mismo trabajo mencionado anteriormente a la segunda pregunta, los padres responden en su mayoría, 80.9%, que la escuela como la formación en un deporte o actividad física, tiene la misma importancia, porque consideran que ambos despiertan la responsabilidad haciéndole aprender a dividir su tiempo, trabajar en grupo e incorporar normas (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004), si lo padres, quienes conviven diariamente junto con los niños, notan estos aprendizajes en ellos, los cuales fueron integrados a través del deporte, esto quiere decir que ha ocurrido un cambio conductual en los niños. Por lo tanto, si se enfoca la práctica de actividad física y/o deportiva a la formación de nuevos valores, experiencias motrices y goce en los niños, estas permitirán al menor integrar a través de la experiencia propia, y la reflexión, estos nuevos conocimientos que la actividad física y/o deportiva les ha otorgado, aplicándolas en su diario vivir y en sus relaciones sociales presentes y futuras.

Es por esto que la actividad física y/o deportiva resulta un factor importante en el desarrollo y bienestar integral de un alumno que convive con violencia, agresividad y frustración, a pesar de que en el deporte existan estas emociones, de debe formarse un prejuicio, no tenemos necesariamente que pensar, al juzgar el deporte, en muchas de las adherencias sociológicas que ha adquirido en su paseo y desarrollo por la historia, principalmente en el último siglo; no nos dejemos llevar de lo mucho censurable que el deporte como hábito, como institución, como manipulación, arrastra. Recojamos para nuestra consideración y uso lo que la práctica deportiva es esencialmente. Movimiento físico. Interacción cerebro-aparato locomotor. Uso completo del hombre. (Cagigal, 1976). La actividad física y/o deportiva con el enfoque correcto, en consideración con las necesidades de la comunidad, otorga las bases para la correcta formación de niños íntegros, sanos mental, física y socialmente.

6.- MARCO METODOLÓGICO.

6.1.- Carta Gant:

La carta gant es un instrumento que nos sirve para poder organizar nuestras actividades y así poder complementar aún más el trabajo de investigación, es usada principalmente para la planificación adecuada y la gestión de actividades que se realizaran en el proyecto investigativo.

N° ACTIVIDADES	JULIO																														
	1				2				3				4				5;1														
	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V
1 Reunion equipo investigador profesor guia																															
2 Reunion equipo investigador sin profesor guia																															
3 Realización carta gant																															
4 Naturaleza de la investigación																															
5 tipo de investigación																															
6 Instrumentos de recogia de datos																															
7 Validación de instrumentos																															
8 Revisión bibliografica																															
9 Planifiación de propuesta metodológica																															
10 Proyección de resultados esperados																															
11 Discusión de los resultados																															

N° ACTIVIDADES	AGOSTO																													
	1							2							3							4								
	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1 Reunion equipo investigador profesor guia																														
2 Reunion equipo investigador sin profesor guia																														
3 Realización carta gant																														
4 Naturaleza de la investigación																														
5 tipo de investigación																														
6 Instrumentos de recogia de datos																														
7 Validación de instrumentos																														
8 Revisión bibliografica																														
9 Planifiación de propuesta metodológica																														
10 Proyección de resultados esperados																														
11 Discusión de los resultados																														

		SEPTIEMBRE																											
SEMANAS/DÍAS		1					2					3					4												
Nº	ACTIVIDADES	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	Reunion equipo investigador profesor guia																												
2	Reunion equipo investigador sin profesor guia																												
3	Realización carta gant																												
4	Naturaleza de la investigación																												
5	tipo de investigación																												
6	Instrumentos de recogia de datos																												
7	Validación de instrumentos																												
8	Revisión bibliografica																												
9	Planificación de propuesta metodológica																												
10	Proyección de resultados esperados																												
11	Discusión de los resultados																												

		OCTUBRE																											
SEMANAS/DÍAS		1					2					3					4												
Nº	ACTIVIDADES	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	Reunion equipo investigador profesor guia																												
2	Reunion equipo investigador sin profesor guia																												
3	Realización carta gantt																												
4	Naturaleza de la investigacion																												
5	Tipo de investigacion																												
6	Instrumentos de recogia de datos																												
7	Validación de instrumentos																												
8	Revisión bibliografica																												
9	Planificacion de propuesta metodologica																												
10	Proyección de resultados esperados																												
11	Discusión de los resultados																												

		NOVIEMBRE																											
SEMANAS/DÍAS		1					2					3					4												
N°	ACTIVIDADES	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	Reunion equipo investigadorprofesor guia			X	J						X	J						X	J						X	J			
2	Reunion equipo investigador sin profesor guia	X							X							X							X						
3	Realizacion carta gantt																												
4	Naturaleza de la investigacion																												
5	Tipo de investigacion																												
6	Instrumentos de recogia de datos																												
7	Validación de instrumentos																												
8	Revisión bibliografica																												
9	Planificacion de propuesta metodologica	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X										
10	Proyección de resultados esperados																						X	X	X				X
11	Discusión de los resultados																												

		DICIEMBRE																											
SEMANAS/DÍAS		1					2					3					4												
N°	ACTIVIDADES	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	Reunion equipo investigadorprofesor guia			X	J						X	J																	
2	Reunion equipo investigador sin profesor guia	X							X																				
3	Realizacion carta gantt																												
4	Naturaleza de la investigacion																												
5	Tipo de investigacion																												
6	Instrumentos de recogia de datos																												
7	Validación de instrumentos																												
8	Revisión bibliografica																												
9	Planificacion de propuesta metodologica																												
10	Proyección de resultados esperados	X		X																									
11	Discusión de los resultados			X	X				X	X																			

6.2.- Naturaleza de la investigación:

La naturaleza de esta investigación está basada en un modelo cualitativo.

El modelo cualitativo, como lo dice su nombre tiene un enfoque a las cualidades, lo que se refiere que busca comprender el fenómeno de estudio en su ambiente usual. a veces referido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, es una especie de “paraguas”, en el cual se incluye una variedad de técnicas y estudios no cuantitativos (Grinnell, 1997). Patton (1980, 1990) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

Este tipo de investigación se basa en técnicas que ayudan al investigador a poder recopilar datos, no de índole numérico, si no que más bien con tipos de entrevistas, observaciones, revisión de documentos como también discusiones, buscando la mayor interacción posible con el grupo a intervenir.

Según M.A. Rothery y R. Grinnell (Grinnell, 1977), y Creswell (1997) describen estas investigaciones como estudios:

- Son estudios que se basan en ambientes propiamente naturales, donde los participantes de la investigación se comportan de una forma tal y como lo hacen en su vida cotidiana.
- Donde en lo particular no se necesitan números, ni verse de una forma estadística.
- Se basa en la recolección de datos esta básicamente estructurada por las experiencias y posturas de los participantes de la investigación.

Como principales características que posee una investigación de índole “cualitativa”

- Es una investigación inductiva.
- Posee una perspectiva holística.
- Tiene una interacción naturalista.

- Busca la perspectiva de los participantes
- Esta centrado en observaciones de fenómenos.
- Para un investigador cualitativo todas las perspectivas son valiosas.

Este tipo de estudio hace que sea que el investigador tenga la facilidad de poder comunicarse y asociarse más con los participantes de la investigación, apoyándose en las observaciones, como también se hace presente de la mayor forma posible estudiando a los participantes en su totalidad como estos se desenvuelven en su vida cotidiana. El investigador que suele usar este tipo de metodología logra entender de mejor manera a los participantes estudiados y no solo grafica los resultados, sino que también logra crear una empatía hacia los participantes del caso.

6.3.- Tipo de investigación:

El tipo de investigación a desarrollar es del tipo *descriptiva*, esta consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores.

En la ciencia fáctica, la descripción consiste, según *Bunge*, en responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es? > Correlato.
- ¿Cómo es? > Propiedades.
- ¿Dónde está? > Lugar.
- ¿De qué está hecho? > Composición.
- ¿Cómo están sus partes, si las tiene, interrelacionadas? > Configuración.
- ¿Cuánto? > Cantidad

El objetivo de este tipo de investigación consiste en llegar a conocer las diversas costumbres, situaciones y actitudes que predominan en las descripciones exactas de las actividades, procesos, objetos y personas. Esta

investigación no solo se limita a recolectar datos, sino también a la identificación y predicción de las relaciones que existen y podrían existir entre dos o más variables. Los investigadores no recopilan datos al azar, sino que los recopilan en base a una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de forma cuidadosa, para luego analizarla de manera minuciosa, con la finalidad de observar los resultados generales significativos a la investigación.

Etapas de la investigación descriptiva:

Etapa 1. Examinar las características del problema escogido.

Etapa 2. Definir y formular la hipótesis.

Etapa 3. Enunciar los supuestos en que se basa la hipótesis y los procesos adoptados.

Etapa 4. Elegir los temas y las fuentes apropiadas.

Etapa 5. Seleccionar o elaborar técnicas para la recolección de datos.

Etapa 6. Establecer, a fin de clasificar los datos, categorías precisas, que se adecuen al propósito del estudio y permitan poner de manifiesto las semejanzas, diferencias y relaciones significativas.

Etapa 7. Verificar la validez de las técnicas empleadas para la recolección de datos.

Etapa 8. Realizar observaciones objetivas y exactas.

Etapa 9. Describir, analizar e interpretar los datos obtenidos, en términos claros y precisos.

1.2. Recolección de datos de la investigación descriptiva:

Se debe señalar los datos obtenidos y la naturaleza exacta de la población de donde fueron extraídos. La población —a veces llamada universo o agregado— constituye siempre una totalidad. Las unidades que la integran pueden ser individuos, hechos o elementos de otra índole. Una vez identificada

la población con la que se trabajará, entonces se decide si se recogerán datos de la población total o de una *muestra representativa de ella*. El método elegido dependerá de la naturaleza del problema y de la finalidad para la que se desee utilizar los datos.

Población total: Muchas veces no es difícil obtener información acerca de todas las unidades que componen una población reducida, pero los resultados no pueden aplicarse a ningún otro grupo que no sea el estudiado.

Muestra de la población: Cuando se trata de una población excesivamente amplia se recoge la información a partir de unas pocas unidades cuidadosamente seleccionadas, ya que, si se aborda cada grupo, los datos perderían vigencia antes de concluir el estudio. Si los elementos de la muestra representan las características de la población, las generalizaciones basadas en los datos obtenidos pueden aplicarse a todo el grupo.

1.3. Tipos de investigación descriptiva:

- 1. Estudios tipo encuesta.*
- 2. Estudios de interrelaciones.*
 - 2.1-Estudio de casos.*
 - 2.2-Estudios causales comparativos.*
 - 2.3-Estudios de correlación.*
- 3. Estudios de desarrollo.*

1.4. Evaluación de la investigación descriptiva:

Algunos problemas con que suelen encontrar los investigadores se refieren al examen crítico de los materiales originales, el vocabulario técnico, la formulación de hipótesis, la observación y experimentación, y la generalización y predicción. (Morales, 2009)

6.4.- Instrumento de recogida de información:

Para la recogida de datos se aplicará una variedad de instrumentos, los cuales serán especificados y descritos a continuación. Este punto permite indagar en la raíz de cada uno de los instrumentos, saber con precisión de qué modo y como debe ser utilizada cada una.

6.4.1.- Entrevistas:

La entrevista es una técnica la cual busca recolectar la mayoría de los datos posibles de una forma en particular que es de forma oral y personalizada, por lo que para cada persona que se entrevista el registro será diferente, al momento de realizarse tanto como los resultados, básicamente con esto buscamos poder conocer a las personas las cuales se verán involucradas dentro de esta investigación. La información recopilada estará basada en los acontecimientos vividos y cada aspecto de los individuos.

Dentro de las entrevistas podemos encontrar una variedad de tipos, pero de forma más general podemos encontrar las entrevistas que se basan en identificar a través de su estructura y diseño; y momento de realización.

Una entrevista a través de su estructura y diseño posee más variables las cuales serán descritos a continuación:

- Entrevista estructural: la cual hablar que el investigador lleva a cabo una planificación previa de las preguntas que se van a realizar dentro de la entrevista. Preparando una gran variedad de preguntas previas, las cuales deben tener una correlación entre sí y darle una forma ordenada, secuenciada y dirigida desde principio a fin. El entrevistador en este caso solo actúa como oyente donde no puede opinar sobre ninguna de las respuestas dadas por el entrevistado, pudiendo solo afirmar o negar respuestas.

- Entrevistas semiestructuradas: En este caso el investigador al igual que la anterior debe tener la entrevista previamente planificada, elaborando un guion que logre determinar bien la información que se desea recuperar. A diferencia de la anterior el transcurso de la entrevista se lograrán compartir y relacionar temas, logrando que se pueda construir un conocimiento generalista. Por lo que el entrevistador debe tener una mayor atención en las respuestas que el entrevistado le dé.
- Entrevistas no estructurales o abiertas: A diferencia de las de las anteriores, este tipo de entrevista no requiere de una pauta o planificación previa para poder llevarla a cabo. Todo lo recopilado en la entrevista servirá para poder construir de mejor manera el resultado. Ruiz Olabuénaga (1989: 170), habla de la entrevista no estructurada como entrevista en profundidad. Sus objetivos son comprender más que explicar, maximizar el significado, alcanzar una respuesta subjetivamente sincera más que objetivamente verdadera y captar emociones pasando por alto la racionalidad.

Por otro lado, tenemos las entrevistas de tipo “momento de realización” las cuales son:

- Entrevista inicial, exploratoria o de diagnóstico: Tiene como objetivo poder identificar las características de una situación previamente para poder
- Entrevista de desarrollo o de seguimiento: tal como lo dice el nombre, es la entrevista la cual se basa en describir el proceso de una situación.
- Entrevista final: este tipo se realiza especialmente cuando el objetivo es poder recolectar la mayor información, poder concluir de la mejor forma y lograr seguir con el proceso de investigación.

Bisquerra, R. (2004) presenta un modelo que secuencia la planificación de la entrevista en tres momentos bien definidos:

- *Momento de preparación*: aquí se definen los objetivos, se identifican las personas que serán entrevistadas como también se formulan las

preguntas a realizar en la entrevista y por último localizar y preparar el lugar donde se realizará la entrevista.

- *Momento de desarrollo:* Se da la confianza de poder crear un clima agradable para el entrevistado y el entrevistador. Mantener en todo momento una actitud positiva y abierta para poder facilitar la comunicación.
- *Momento de valoración:* Aquí el entrevistador debe centrarse en su la planificación está bien centrada en lo que deseamos buscar. En este momento se debe ver si el instrumento está orientado hacia los objetivos planteados, por lo que el proceso se debe evaluar.

Este instrumento será utilizado para poder recaudar la mayoría de los datos posibles para poder hacer de nuestra investigación más verídica y enfoca a la realidad que se presenta hoy en día en la vida de los alumnos, para poder corroborar si el entorno es algo importante para el aprendizaje y si las conductas de cada alumno se pueden mejorar junto con la familia.

6.4.2.- *Notas de campo:*

Las notas de campo son un instrumento el cual ayudará a poder registrar la mayoría de los datos, este sea por medio escrito como también en audio. Dentro de las notas de campo se pueden realizar de tres formas distintas. Según Bonilla y Rodríguez “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”

Dentro de las notas de campo se puedan encontrar tres tipos de distintos indoles:

- *Notas de campo de observaciones:* son notas las cuales se basan en ver todo lo que los rodea mediante la observación y el escuchar todo lo que está sucediendo directamente con el entorno. Este tipo de nota de campo está enfocada en la descripción más que en la interpretación.

- Notas de campo conceptuales: intenta buscar la definición o el concepto de cada observación que se haga.
- Notas de campo de procedimiento: Se hace presente cuando se describen procedimientos, métodos y operaciones. Por lo que hace que el estudio de campo sea aún más completo.

Este método será utilizado durante toda la realización de la investigación, ya sea como registro de los hechos durante la investigación por los investigadores, como también recoger registro de todo lo que se usará para poder llevar a cabo la investigación.

El instrumento de nota de campo fue ocupado para poder recuperar toda la información posible para lograr conllevar esta investigación. Con esto se logra poder generar evidencia de todo lo que se propone en la investigación.

6.4.3.- Escala de actitudes y opiniones:

Estos son instrumentos que, a través de la presentación de preguntas o afirmaciones, permiten medir las actitudes y opiniones de un grupo o persona determinada, en base a las respuestas otorgadas por el encuestado. Presenta una estructura de “escala” lo que hace que tenga la característica distintiva de la posibilidad de ubicar la respuesta en un continuo que representa el grado de aprobación o desaprobación, acuerdo o desacuerdo. Otra manera de explicarlo es; cada pregunta es respondida en relación con la intensidad, “nada, poco, mucho”.

Estas presentan un mayor nivel de elaboración, pero entregan a entrevistado una mejor capacidad de estandarización.

La *actitud* es la predisposición para actuar o responder de una determinada manera, sea esta favorable o desfavorable hacia cierto objeto, idea, persona o situación. Estas predisposiciones tienen diversas propiedades; dirección (positiva o negativa) e intensidad (alta o baja), estas propiedades son las que el investigador busca medir. Las actitudes no son medidas como hechos

observables, sino que se infieren de la conducta manifestada o expresiones verbales.

Las *opiniones* es uno de los componentes de las actitudes se pueden definir como una posición mental consciente sobre algo o alguien, pero no necesariamente implica la acción del individuo. Otro componente de las actitudes está representado por la aceptación, y toca fundamentalmente el aspecto emocional. El tercer componente tiene que ver con la disposición a actuar frente a ciertas circunstancias, y es de carácter conductual.

La Escala de Lickert es uno de los métodos más comunes para construir una escala y esta consiste en:

Un conjunto de Ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios referidos al evento o situación acerca del cual se quiere medir la actitud, de modo tal que las personas encuestadas deben manifestar su reacción ante cada afirmación o juicio, seleccionando alguna de las alternativas propuestas en la escala. (Hurtado, 2000)

Sus alternativas se gradúan por intensidad y el número puede variar entre 3 y 7, por lo general se utiliza el 5, aunque algunos autores estiman más conveniente el uso de un número par, con la finalidad de que el encuestado no caiga en la tendencia de elegir una alternativa neutra, pero en relación a esto no hay unanimidad. Por lo tanto, cada alternativa posee un puntaje, el que está en concordancia con la intensidad de la actitud, en general el puntaje más elevado se relaciona con la actitud positiva (opinión favorable, tendencia a actuar de cierta manera, aceptación), en cambio el puntaje más bajo se relaciona con las afirmaciones que demuestran una actitud más negativa (desagrado, rechazo, tendencia a no involucrarse). Por lo que los resultados están relacionados con la suma total de las puntuaciones de todos los ítems.

Según Ander Egg (1987), para construir una escala de Lickert se sigue el procedimiento enunciado a continuación:

- a) Se recoge un gran número de proposiciones que el investigador considera relevante, en función de lo que desea evaluar. En este caso no importa tanto la precisión o veracidad de la afirmación, sino que exprese un determinado punto de vista.

- b) Un cierto número de personas del grupo de la muestra indica su actitud acerca de cada una de las proposiciones, escogiendo una de las alternativas graduadas en un continuo de aceptación-rechazo, o cualquier otra característica bipolar (Ej; aprobación total, aprobación con reparos, posición indefinida, desaprobación en ciertos aspectos, desaprobación total; otro continuo podría ser, excelente, bueno, regular, deficiente, malo: siempre, frecuentemente, a veces, nunca).

- c) Se calcula el valor sigma (desviación standard), en función del número de personas que elige cada proposición. Los valores son tomados de la tabla de Thorndike.

- d) Las respuestas son clasificadas con puntuaciones 0, 1, 2, 3 Y 4, Y la puntuación total de cada prueba es la suma de los puntajes obtenidos en cada respuesta. La puntuación 4 indica actitud más favorable y la 0 la menos favorable. Algunos autores sugieren codificar de 1 a 5 ó de -2 a +2.

De esta manera se puede construir un instrumento funcional y preciso para la recopilación de los datos necesarios.

6.4.4.- Instrumentos de evaluación propuesta.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

EVALUACIÓN DIAGNOSTICA.

(Realizar primera clase y posteriormente ultima clase de korfball)

Nombre:

Se les ruega responder con toda confianza y con la verdad cada pregunta que sea planteada a continuación, ya que esto nos ayudará a poder respaldar lo realizado en estos meses.

1.- Escala de aptitudes. Solo deben marcar una opción en cada pregunta, Marcar con una X.

PREGUNTAS.	SIEMPRE	REITERADAS VECES	EN POCAS OCACIONES	CASI NUNCA	NUNCA
¿Cuándo estoy enojado con uno de mis compañeros suelo gritarle cosas negativas, tales como, insultos, retos?					
Para conseguir lo que quiero amenazo a otros					
Cuando no obtengo lo que quiero, suelo golpear cosas.					
Soy un alumno que insulta para demostrar su enojo.					
Cuando me encuentro en un problema, trato de arreglarlo.					
Tengo poca frustración.					
Me enojo fácilmente.					
Prefiero ser mala persona, para que así los demás me tengan miedo.					
Cuando me siento solo busco compañía en mis compañeros.					

Si tengo algún problema busco ayuda.					
Cuando peleo con un compañero lo insulto.					
Respeto a mis profesores.					
Respeto a mis compañeros.					
¿Ayudo a los demás cuando lo necesitan?					
Agradezco cada vez que alguien me ayuda.					
Trato mal o no le prestó atención por su color de piel.					
Trato mal o no presto atención por su forma de vestir.					
Trato mal o no presto atención por su condición física.					
Si veo que un compañero tiene un problema, lo ayudo.					
Si un compañero me molesta, le digo al profesor o dirección del colegio.					

2.- Preguntas abiertas. En esta parte se realizarán preguntas sobre sus gustos y preferencias, donde deben responder con la mayor claridad y honestidad posible.

- ¿Cuándo llego a la casa que es lo que primero realizo?

- ¿Qué es lo que más me gusta hacer en el colegio?

--

- ¿Cuándo se trata de conocer personas, eres de las que evade conocer personas o eres de las personas que suelen hacer amigos fácilmente?

--

3.- 1 al 10. En este punto se te harán preguntas y tú debes marcar el nivel en el que te sientes, ejemplo, cuan feliz estas del 1 al 10, envolviendo tu respuesta.

1= muy bajo

10=muy alto

- Del 1 al 10 ¿Qué tan rápido te enojas?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

- Del 1 al 10 ¿Qué tan rápido te frustras?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

- Del 1 al 10 ¿Qué tan feliz eres en el colegio?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

- Del 1 al 10 ¿Qué tan feliz eres en tu casa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

- Del 1 al 10 ¿Cuánto te gustan las clases de educación física?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

- Del 1 al 10 ¿Qué tan bueno crees tú que eres con los deportes?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

- Del 1 al 10 ¿Cómo te sientes hoy?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

TICKET DE SALIDA.

(REALIZARSE DOS VECES POR MES)

Nombre:

Fecha:

Este ticket debe ser respondido con claridad y completa honestidad, no olvidar que estamos en un proceso de aprendizaje y tenemos que siempre ser mejor.

1. Según lo visto en la clase del día de hoy y la del miércoles pasado, ¿Me siento conforme con lo enseñado en ambas clases?

SI_____

NO_____

Fundamente su respuesta anterior explicando el porqué de su opción

2. Si tienes alguna idea de actividades que se puedan realizar en las siguientes clases, anótalas aquí, si no tienes nada que decir solo deja esta pregunta en blanco.

EVALUACIÓN PROCEDIMENTAL.
(se debe tomar a cada termino de un ciclo)

NOMBRE:

FECHA:

Esta evaluación consta de dos partes.

- 1.- Se hará una lista de cotejo dirigida al alumno, el cual debe ser respondida por cada uno.
- 2.- Se hará una lista de cotejo especial para que el profesor evalúe desde su punto de vista al alumno.

***como alumno solo debes responder la parte que diga
“AUTOEVALUACIÓN”.**

AUTOEVALUACIÓN.

Respondes con claridad y honestidad



Siempre






A veces



Nunca

***Debes marcar con una X el espacio en blanco donde creas que va la respuesta a cada pregunta, solo una opcion por pregunta.**

Preguntas			
¿Respete a mis compañeros en las últimas actividades?			
¿Respete las ordenes de mi profesor?			
Fui solidario con mis compañeros.			

Trabaje en equipo en los momentos que había que hacerlo.			
Controlé mi ira cuando se me presentaba algún problema			
Manejo mi frustración			
Cuando me enojo suelo golpear objetos.			
Cuando me molesto con alguien suelo insultarlo			
Prefiero salirme del juego o de la actividad si mi equipo o yo voy perdiendo.			
Cuando veo que uno de mis compañeros está en problemas sin importar su condición física ni color de piel, lo ayudo de todas formas.			
Cuando un compañero extranjero te habla, ¿lo rechazas?			
Cuando te enojas intentas disminuir ese sentimiento mediante la respiración.			
Tengo una mala conducta hacia el profesor que realiza la clase. (ejemplo: le respondo con voz alterada si no me parece algo. Le respondo con palabras inadecuadas al vocabulario escolar)			
Cuando veo que unos compañeros están peleando intento que ellos arreglen sus problemas conversando.			
Me considero buen compañero. (ósea que ayudo a mis otros compañeros, no busco peleas ni en la sala ni en el patio, soy solidario y se trabajar en equipo)			
Me considero un alumno ejemplar. (ósea, realizo todas mis tareas y trabajos en el tiempo establecido, respeto a mis profesores, hago que la clase sea más amigable para todos).			

EVALUACIÓN DOCENTE.

(solo debe ser respondida por el o los docentes a cargo)

Nombre del alumno:

Fecha:

El profesor debe realizar esta evolución dos veces durante la realización del programa, donde la primera vez debe ser durante la primera y segunda semana de intervención y la última vez debe ser en las sesiones 21 y 22 del calendario.

PREGUNTAS.	SI	A VECES	NO
¿El alumno logra manejar su frustración ante cualquier tipo de problema			
Maneja su ira.			
Busca resolver problemas con la violencia.			
Acude a los gritos cuando no le parece algo.			
Trabaja en equipo.			
Se comunica de buena forma.			
Respeto a su compañero.			
Respeto al profesor.			
Escucha y luego actúa.			
Establece conversaciones con sus compañeros sobre lo que se está realizando en la clase.			
Promueve una buena y sana convivencia dentro de la clase.			
Acude a los golpes cuando no le resulta lo que quiere.			
Tiene conflicto con sociabilizar con sus compañeros.			

Cumple el rol de líder en algún momento de la clase.			
Comprende la importancia de respetar al que está a mi lado.			
Conoce la empatía y uso de buenas palabras.			

NOTAS DE CAMPO.

(Se deben anotar todas las observaciones posibles ya sea, durante como luego de cada clase)

Observaciones de la clase:

Fecha:

Profesor evaluador:

6.5.- Validación de instrumentos:

Validados por el especialista en Psicología Deportiva Diego Gonzalo Madrid Coloma, Rut:17.958.577-4.

7.- PROPUESTA METODOLOGICA.

7.1.- Revisión bibliográfica:

7.1.1 Título de la investigación:

“La actividad física y el deporte como medio de integración social y de prevención de violencia: un programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos.”

7.1.2 Problema de investigación:

Niños y jóvenes en riesgo social expuestos a problemas de violencia, marginación o exclusión, drogodependencias, conductas delictivas, etc. Problemas que pueden influenciar de manera negativa su desarrollo y vida como adultos. Además de afectar su desempeño escolar.

7.1.3 Pregunta problema

¿Cómo inculcar los valores personales y sociales adecuados en los niños y jóvenes en riesgo social?

7.1.4 Objetivos generales y específicos

OG: Educar en valores mediante la implementación de un programa de actividad física y deporte

OE: Establecer lazos de confianza entre los participantes

OE: Reducir conductas violentas durante las clases de educación física

OE: Implementar actitudes y valores aprendidos en la vida diaria y personal, fuera del deporte.

7.1.5 Resumen del diseño metodológico desarrollado en la investigación

A medida que el proyecto se desarrolla pose distintas fases, la primera se basa en la *confianza y participación*. En esta fase los alumnos comienzan a generar lazos tanto entre ellos, como con los profesores a cargo. Lo ideal en esta fase es que los profesores logren entablar conversaciones con los alumnos, escucharlos y tratar de conocer y comprender sus motivaciones y aspiraciones. Además de esto, en esta fase también debe dejarse en claro a los alumnos la finalidad del proyecto y sus objetivos, para que sean conscientes de lo que se espera de ellos.

Fase 1: Confianza y participación.

Las fases son divididas por niveles; *Nivel 1: “Establecimiento de un ambiente positivo entre los jóvenes integrantes del Programa y con los educadores, basado en la confianza.”* encontramos:

- Interacciones afectivas del grupo.
- Introducción a los objetivos del Programa.
- Establecimiento de reglas generales de clase con la colaboración de los alumnos con la idea de “Pocas reglas, pero claras”.
- Distribución de responsabilidades en los alumnos.

Nivel 2: “Participación, este nivel busca integrar en el programa distintas actividades para atraer a los alumnos y obtener una participación más activa”.

En este nivel encontramos:

- Deportes tradicionales adaptados. (Fútbol, baloncesto, voleibol, béisbol...).
- Deportes alternativos. (Unihoc, kayak-polo, balonkorf ...).
- Juegos cooperativos.
- Actividades cooperativas de reto y aventura. (Tirolina, rappel...).
- Juegos y Actividades de aire libre (en el entorno urbano y en el medio natural).

Fase 2.- Promoción de valores a través de la actividad física y el deporte.

En esta fase se potencia la idea de la educación en valores tanto personales como sociales, en base a la *“Integración y cooperación con los demás”*.

Integra el; Nivel 3: “Autocontrol de las conductas agresivas y violentas (físicas y verbales).” En donde se adaptan algunas condiciones de los deportes y favorece el auto control de las conductas violentas y agresivas, utilizando las siguientes estrategias:

- Normas prácticas a aplicar en las actividades deportivas.
- Resolución Pacífica de Conflictos.
- Actividades que favorecen la Empatía

Nivel 4: “Integración y cooperación con los demás”. En donde se concentran las actividades que no poseen un rol muy marcado, que integre a todos como grupo, y potenciando el trabajo en equipo, algunas estrategias son:

- Distribución estratégica en la composición de los equipos y grupos.
- Normas prácticas a aplicar en las actividades.
- Experiencias deportivas con equipos deportivos femeninos de cierto nivel.

Fase 3.- Transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida cotidiana.

Es la fase que posee gran importancia, pero es la más complicada, ya que el alumno debe llevar lo aprendido a su vida cotidiana.

En el *Nivel 5: “Transferencia de los aprendizajes a la realidad personal”*. En este ámbito se utilizan las siguientes estrategias:

- Reflexión personal y grupal con los alumnos.
- Creación de hábitos de vida saludable: Prevención de drogodependencias, educación sexual, educación para la salud, la higiene.
- Integración progresiva de los equipos en competiciones deportivas oficiales de ámbito locales y municipal.
- Diseñar, Organizar y Ejecutar un Proyecto ideado por el propio Grupo.

7.1.6. Instrumentos levantamiento de datos.

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos son entrevistas y encuestas, enfocadas a las preferencias, situaciones y vivencias de los alumnos. Para de esta manera identificar de manera específica problemas relacionados con su conducta y desarrollo.

7.1.7. Conclusión y resultados

Todavía no ha finalizado el análisis de todos los datos que han sido recopilados a través de las diversas técnicas de investigación, pero una de las principales conclusiones:

“La actividad física y el deporte por sí sola no es la solución que va a resolver todos los problemas; se necesita una intervención global en la que se impliquen todos los factores que rodean a estos jóvenes. Hoy en día tenemos que tomar con ciencia de que la sociedad somos o dos y tenemos la responsabilidad de mejorarla” (Hellison, 1995; Gutiérrez, 1995).

Esto quiere decir que la actividad física y el deporte no es la solución a todo, si no un medio para lograr el fin, si este es mal utilizado puede ser contraproducente para los objetivos propuestos, por lo que los profesionales que imparten el proyecto deben poseer la formación necesaria, para lograr implementar las estrategias, metodologías y recursos adaptados necesarios para cada grupo de trabajo. El deporte y la actividad física son capaces de generar un cambio, siempre y cuando posea la orientación correcta. Además, debe integrar programas donde se intente implicar, con los mismos objetivos, a la práctica la totalidad de los sectores que afectan a la realidad de nuestros alumnos: familia, barrio, amigos, etc.

7.1.8. Aportes a la investigación en curso.

La investigación descrita es un gran aporte para la investigación en desarrollo, debido a que las realidades tratadas poseen una gran similitud, además, el programa implementado por los autores ha sido implementado durante tres años,

con resultados aún en análisis, pero que tienden a la efectividad del programa, por lo que es una investigación con gran respaldo y que ha integrado a muchos profesores. Por lo tanto, la investigación aporta para la realización de un esqueleto para el proyecto de la investigación en desarrollo, además de las metodologías y estrategias utilizadas que tuvieron mejores resultados.

7.2.- Propuesta metodológica:

7.2.1.- Identificación de la institución: Colegio Luis Galdames Independencia.

7.2.2.- Nombre de la propuesta: La actividad física y deportiva como herramienta para una educación en valores.

7.2.3.- Nombres integrantes del grupo: Angie Estefanía Espinoza González
Gladys Paola Fernández Morales

7.2.4.- Responsable del proyecto: Angie Estefanía Espinoza Gladys Paola
Fernández Morales

7.2.5.- Identificación del conflicto a tratar y resumen del proyecto:

El principal problema detectado en los alumnos son sus conductas negativas tanto fuera como dentro de las clases. Dentro de estas conductas se puede observar la falta de compañerismo, faltas de respeto hacia sus profesores como también hacia compañeros, lenguaje indebido para alumnos de su edad, tendencia a solucionar problemas a través de la violencia, actitudes racistas y xenofóbicas. Todo esto genera un ambiente poco propicio para el desarrollo de las clases, además de entorpecer sus relaciones interpersonales y su relación como curso. Lo que estas conductas representan tiene estrecha relación con el ambiente social en el que estos niños están inmersos, en donde constantemente

presencian conductas de violencia, ya sean verbales, físicas o psicológicas, las que influyen de manera negativa en sus relaciones con los demás, llevándolos a solucionar todo de la única forma que conocen; la violencia. Es por esto por lo que, a través de la implementación del proyecto, el cual utilizará como base la actividad física y el deporte, se busca potenciar conductas positivas en los alumnos, las cuales están estrechamente relacionadas con las prácticas deportivas, además de generar hábitos duraderos en los alumnos, para de esta manera mantenerlos alejados de situaciones de riesgo para su salud como para su integridad física (drogas, peleas callejeras, pasatiempos peligrosos, etc). También el proyecto se enfocará en potenciar la resolución pacífica de los conflictos que dentro de cualquier deporte pueden surgir, apelando a la comunicación y empatía. Hay que dejar en claro que este proyecto no busca formar a grandes deportistas, sino más bien utilizar el deporte y la actividad física a través de distintas actividades como herramienta para la formación integral de los alumnos participantes, potenciando sus capacidades físicas, mentales y sociales, y que sean capaces de llevar lo aprendido a su vida diaria.

7.2.6.- Justificación del proyecto:

El proyecto será realizado con la finalidad de mejorar las conductas de los alumnos tanto dentro, como fuera de la sala de clases, esto debido a que sus conductas negativas influyen dentro del desarrollo, no solo de las clases de educación física, sino que, de todas las demás clases, generando un gran problema tanto para los profesores, como para los alumnos y su correcto aprendizaje. Además, al verse sobrepasados los límites dentro de sus malas conductas produce una mala convivencia dentro del curso, la cual es aún más notoria en los recreos y en las clases de educación física, en donde no pueden trabajar juntos o realizar actividades de equipo ya que todas terminan en conflicto. Es debido a esto que la implementación del proyecto busca generar un cambio en sus conductas, ayudándolos a reflexionar e identificar que conductas están

mal dentro de una correcta convivencia escolar, también inculcar valores sociales en los alumnos a través de la actividad física y el deporte.

7.2.7.- Metas:

M1.- Que el 85% de los alumnos inscritos asistan a las 24 clases programadas.

M2.- Que al menos 50% de los alumnos reduzcan sus conductas violentas durante las clases.

M3.- Que el 90% de los alumnos tenga una mejor participación en las clases de educación física.

M4.- Mejorar la comunicación que tiene los alumnos con sus compañeros en un 90%.

M5.-Mejorar en un 60% la capacidad de resolución de problema en las actividades.

7.2.8.- Descripción del trabajo de campo:

La propuesta de investigación está enfocada en trabajar con el curso de 5to año básico del colegio Luis Galdames de Independencia, con un estimativo de 35 alumnos. La propuesta consta de 12 actividades generales las cuales en su totalidad tendrán 24 sesiones de 2 horas cronológicas cada sesión. El horario de las sesiones será miércoles a las 16:00 p.m hasta las 6:00 p.m y el día sábado a las 10:30 a 12:30 p.m. La propuesta tendrá una duración de 3 meses, desde el mes de agosto hasta el mes de octubre. Las sesiones o clases están netamente enfocadas a que los alumnos logren un mejoramiento en su conducta a través del trabajo en equipo y el trabajo de la empatía emocional, es por esto que los deportes utilizados en la propuesta son de origen no muy popular en los colegios y poco convencionales acompañados de trabajos que nos ayudaran a potenciar nuestros objetivos, estos deportes son, Hockey, Korfbal y acrosport, también como parte de la recreación incluiremos clase de circo lo que nos ayudará a que al alumno pueda mejorar sus habilidades de

comunicación con él otro, finalmente se implementaran dos salidas en contacto con la naturaleza para así poder concluir de mejor manera los objetivo de la investigación y la propuesta.

Anexado a las clases prácticas, también se debe completar que dentro de las clases se utilizará material audiovisual, para poder presentar de mejor manera los deportes que se abarcaran.

La propuesta consta de 4 etapas las cuales son:

- *Primer ciclo; Actividades de trabajo en equipo.*
- *Segundo ciclo; Actividades diferentes.*
- *Tercer ciclo: Juegos predeportivos y deportes.*
- *Cuarto ciclo; Actividades en contacto con la naturaleza*

7.2.9.- Actividades o acciones:

A1. Iniciación grupal enfocado a que los alumnos se conozcan entre si al igual que los profesores a cargo (1 sesión)	A2 Trabajo en equipo enfocado a que los alumnos logren en su mayoría poder trabajar bien con los demás compañeros. (2 sesiones)	A3 Juegos predeportivos (3 sesiones) Artes circenses (3 sesiones)
A4 Deportes poco convencionales, conociendo el KORFBALL (4 sesiones)	A5 Artes circenses (3 sesiones)	A6 Acrosport, nos ayuda al trabajo de la confianza entre los alumnos (4 sesiones)
A7 Construyendo nuestro propio material (1 sesión)	A8 Conociendo el hockey, iniciación, explicación de reglas y manejo del stick. (1 sesión)	A9 Desplazamiento y juego. (1 sesión)
A10 Ataque y defensa Hockey (1 sesiones)	A11 Realidad de juego. (1 sesión)	A12 Actividad contacto con la naturaleza y cuidado del medio ambiente. (2 sesiones)

7.2.10.- Duración del proyecto:

El proyecto tiene una duración de 3 meses, siendo en total 24 sesiones

7.2.11.- Beneficios esperados:

Los beneficios esperados son que los alumnos del colegio Luis Galdames, logren mejorar su conducta frente a problemáticas y frente a presiones que les ocurran en su diario vivir, sin que estos tengan que actuar de forma violenta y/o agresiva para poder mejorar los problemas, también se espera que los docentes a cargo sean capaces de incentivar al alumno que no todo es ganar, que en la vida pueden existir más direcciones y que la mala conducta y las malas decisiones no logran que sean mejores alumnos ni mejores personas en un futuro, por lo que el docente debe guiarlo por un buen camino a la superación y a lograr contener sus frustraciones.

7.2.12.- Recursos:

Para este proyecto se necesitarán recursos, humanos, materiales, vestimenta, alimentación y traslado.

RECURSO HUMANO:

- Dos profesores de educación física.
- Psicóloga infantil.
- Apoyo de profesor jefe.
- Apoyo de apoderados (instancia en la cual se saldrá del colegio).

MATERIALES:

- Balones de voleibol, basquetbol, handbol y futbol.

Materiales para la construcción de artefactos deportivos para deportes poco convencionales.

- Cartón.
- Plástico.
- Pintura de variados colores.
- Cinta adhesiva.
- Nova.
- Colafría (pegamento).
- Plumones de colores.

Cabe destacar que estos materiales serán pedidos a cada uno de los alumnos de lo que puedan tener en sus hogares o de lo que se pueda recolectar en el colegio, con el fin de que los alumnos puedan realizar de la mejor forma sus implementos ayudándose entre ellos.

VESTIMENTA:

A cada alumno que sea participe del proyecto se le otorgará al comienzo de las sesiones una polera distintiva del proyecto a realizarse, para que así los alumnos entren en confianza consigo mismos y participen en su totalidad.

ALIMENTACIÓN:

Se verá la posibilidad de poder darles una colación a los alumnos los sábados, para que su estadía en la ejecución del proyecto sea más amena. La alimentación siempre debe ser enfocada a la comida sana. Por otro lado, se espera que para el momento de las salidas a terreno se pueda ofrecer algún tipo de colación para el camino a parte de la que ellos deben poseer.

TRASLADO:

Se necesitará un sistema de traslado para que los niños sean llevados al día en contacto con la naturaleza y cuidado del medio ambiente al cerro San Cristóbal.

PLANIFICACIONES 24 SESIONES.

Se insertará solo una planificación y su respectiva evaluación de las clases como ejemplo, las demás planificaciones se encuentran en la sección de anexos del presente material.

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	1

Objetivos de la Clase
Potenciar las habilidades de trabajo en equipo y el valor del respeto.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Expresión corporal	Integración grupal Trabajo en equipo	Respeto hacia profesores y compañeros
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo/grupos reducidos		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
Inicio	<p>Iniciaremos la clase presentando a los profesores a cargo del proyecto, para continuar con una dinámica de presentación, esta se llama "Me pica"</p> <p>Esta dinámica consiste en que los alumnos deben formar un círculo entre todos, comenzará el profesor, diciendo lo siguiente:</p> <p>"Mi nombre es Gladys, y me pica el codo" realizando la acción de rascar la zona del cuerpo indicada.</p> <p>Es decir, debe decir su nombre y el lugar del cuerpo en donde la "pica".</p>	

	<p>El siguiente en el círculo es debe continuar, pero debe decir el nombre de la persona que lo antecede, donde le pica para luego decir su nombre y el lugar en donde a él le pica, ejemplo:</p> <p>“Su nombre es Gladys y le pica el codo, mi nombre es Angie y me pica la rodilla”</p> <p>De esta forma seguiremos hasta que todo en el círculo hayan dicho su nombre y el lugar en el cual les pica.</p>	15min	
Desarrollo	<p>Continuaremos la clase con un juego llamado “Casa, inquilino, terremoto”</p> <p>El juego consiste en formar tríos, en los que deben dos alumnos hacer de casa y el otro ser el inquilino, deben ubicarse de la siguiente forma</p> <div data-bbox="643 768 972 1129" style="text-align: center;"> </div> <p>Cuando ya estén en posición, el profesor explicará las tres acciones que deben realizar al escuchar las siguientes palabras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casa: Las parejas que son una casa, deben moverse y buscar un nuevo inquilino. Solo las casas se mueven. • Inquilino: El inquilino debe buscar una nueva casa. Solo el inquilino debe moverse. • Terremoto: Con esta indicación, se desarmen todas las casas, por lo que deben formarse nuevas, puede ser con cualquier persona, quedando así nuevas casas y nuevos inquilinos. <p>En el siguiente juego llamado “Alfil, Caballero o Jinete”. deben formar parejas, cada integrante de la pareja será enumerado como 1 o 2, los 1 deben juntarse y formar un círculo y los con el número 2 deben hacer lo mismo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 2 vasos plásticos • 1 elástico • 4 cuerdas o hilo/lana • 1 botella con agua • Tiza

- **Alfil:** Uno carga al otro en posición de recién casado.
- **Caballero:** Uno de los dos se arrodilla en una pierna y el otro se sienta sobre la otra.
- **Jinete:** Uno de las dos cargas al otro en espalda.

Cuando se inicie el juego los dos círculos empiezan a girar a una velocidad segura, cuando el profesor indique:

¡Alfil! se rompen los círculos y las parejas deben buscarse y hacer lo más rápido la posición de Alfil.

¡Caballero! se rompen los círculos y las parejas deben buscarse y hacer lo más rápido la posición de caballero. ¡Jinete! se rompen los círculos y las parejas deben buscarse y hacer lo más rápido la posición de jinete.

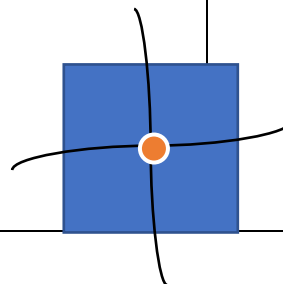
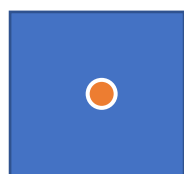
De esta forma seguiremos avanzando, en un momento determinado, cuando todos hayan asimilado las indicaciones, las parejas que sean la ultimas en formarse, deberán salir del juego y ayudar al profesor a identificar a la pareja que tomó ultimo la posición.

Para la siguiente actividad, deberán formar grupos de 4 personas, cada grupo tendrá los siguientes materiales:

- 2 vasos plásticos
- 1 elástico
- 4 cuerdas o hilo/lana
- 1 botella con agua

El profesor deberá dibujar o ubicar en la cancha dos cuadrados, en el centro de estos debe estar uno de los dos vasos, con el elástico alrededor y con las cuatro cuerdas amarradas al elástico, el vaso debe tener agua, mientras que en el otro cuadrado debe estar el otro vaso sin agua.

De esta manera:



	<p>El objetivo es que cada integrante del grupo tome el extremo de una cuerda/lana/hilo, y que entre todos desplacen el vaso con agua hasta el vaso sin agua, ya en el otro cuadrado, deben lograr verter el agua del vaso lleno al vaso vacío.</p> <p><i>No deben entrar a ninguno de los dos cuadrados, ni tocar el vaso con las manos.</i></p>		
	<p>Pausa de Hidratación</p> <p>Tiempo: 5 min</p>		
Cierre	<p>Como primera clase en esta ocasión se tomará una prueba de personalidad a cada alumno, por lo que se le entregará la hoja con las preguntas y un lápiz para que respondan cada pregunta.</p> <p>Aplicación de la primera evaluación. Buscarla en el punto 6.4</p>	20 min	

7.3.- Proyección de resultados:

Como resultado de la aplicación del proyecto se espera:

- Disminución de las conductas violentas en los alumnos hacía los demás, ya sean; verbales, físicas o psicológicas.
- Incremento de sus capacidades para sociabilizar y de convivencia.
- Integración de valores sociales a su vida diaria.
- Generación de hábitos saludables e integración a su vida diaria.

Para esto el proyecto se basa en la enseñanza en valores a través de la actividad física y deportiva, es por esto que el proyecto incluye distintas actividades y deportes no convencionales para integrar e inculcar en los alumnos los valores y conductas esperadas.

El proyecto está dividido en distintos momentos dentro de la organización de actividades, estos son:

i. Primer ciclo; Actividades de trabajo en equipo.

Esta primera instancia está enfocada en crear lazos entre los alumnos participantes y entre los profesores a cargo. Si el alumno confía en el profesor se genera un buen ambiente de aprendizaje, facilitando al profesor llegar a los alumnos y guiarlos en la dirección esperada.

Es por esto por lo que este primer ciclo es de suma importancia, ya que es donde se forman los lazos que cimentarán la correcta construcción del proyecto.

En este primer ciclo las actividades están enfocadas en los siguientes valores:

Valores sociales:

- Trabajo en equipo
- Cooperación
- Compañerismo
- Relaciones sociales sanas
- Preocupación por los demás
- Cohesión de grupo

Valores personales:

- Aventura y riesgo
- Perseverancia
- Participación lúdica
- Imparcialidad
- Autodominio

En base a estos valores las actividades seleccionadas van desde el trabajo en parejas, hasta el trabajo de todos los integrantes, situaciones en las que deben catalogar acciones y juegos en los que, para lograr el objetivo, no pueden hacer nada más que trabajar en equipo. Es donde se dan cuenta que

todos son un agente importante dentro del grupo, generando de esta manera un sentido de permanencia y compromiso con el grupo y el proyecto.

ii. Segundo ciclo; Actividades diferentes.

En este segundo ciclo, el enfoque estará en disciplinas no tan conocidas o por lo menos que en los colegios no se presentan con gran frecuencia o se trabajan tan a fondo; las artes circenses y el acrosport.

En el caso del circo, el alumno trabaja de manera más personal, las clases están enfocadas en desarrollar los siguientes *valores personales*:

- Habilidad (forma física y mental)
- Creatividad
- Reto personal
- Autodisciplina
- Autoconocimiento
- Perseverancia
- Autodominio
- Autorrealización
- Autoexpresión

A pesar de que se trabaja de manera individual, también se integran actividades que desarrollan la expresión corporal de los alumnos, además el valor social de, *expresión de sentimientos*, realizando presentaciones en conjunto con sus compañeros, siguiendo la línea del trabajo en equipo.

En relación con el acrosport, esta disciplina se basa principalmente en la confianza en el otro y el trabajo en equipo. Para lograr cada figura propuesta es de suma importancia la colaboración y la capacidad de confiar tu propia seguridad en otra persona, es por esto que la práctica de acrosport potencia en los alumnos los siguientes *valores sociales*:

- Participación de todos
- Respeto a los demás

- Cooperación
- Relación social
- Amistad
- Pertenencia a un grupo
- Preocupación por los demás
- Cohesión de grupo

Aunque esta disciplina también presenta desafíos personales a los alumnos, integrando también valores personales.

Se puede observar que ambas disciplinas se enfocan tanto en valores sociales, como personales, pero ambas pueden complementarse, ya que una integra en mayor manera los valores personales y la otra los valores sociales, de esta manera pueden ser diferenciados por los profesores para que los alumnos pueden comprenderlos e integrarlos de mejor manera.

iii. Tercer ciclo: Juegos predeportivos y deportes.

En el tercer ciclo comienza la implementación y enseñanza de juegos predeportivos. Estos deben estar enfocados en el trabajo en equipo, no en la búsqueda de la victoria. Los equipos siempre deben ser organizados por el profesor, a pesar de que esto pueda ser un poco autoritario, esta medida se debe a que los alumnos tienden formar equipo con los compañeros que poseen mayor afinidad y/o con los que poseen un mejor desempeño, excluyendo en algunos casos a otros alumnos. Otra forma de formar los grupos es dejándolo al azar. Aunque siempre será mejor la organización por parte del profesor, quien debe formar los equipos teniendo en cuenta las capacidades de sus alumnos.

Durante este ciclo también se trabajará a partir de dos disciplinas no tan conocidas; el hockey sala y el korfbal. El hockey sala es un deporte es un deporte que enfrenta a dos equipos de seis jugadores con dos porterías (una a cada lado del campo) y en el que los jugadores utilizan un stick o palo de madera con forma curva para conducir una pelota de caucho, con el fin de introducirla en la portería del rival. Este deporte incluye la dificultad de jugar con una extensión

de tu cuerpo, además de la competitividad siempre presente en todos los deportes, existirán situaciones en las que un conflicto ha de surgir y es en esos momentos en los que se deben trabajar los *valores personales* de:

- *Habilidad (forma física y mental),*
- *Deportividad y juego limpio (honestidad)*
- *Autodominio*
- *Humildad*
- *Imparcialidad*

El otro deporte que se trabajará es el korfball este deporte se juega entre dos equipos de 8 personas cada uno donde cada formación está constituida por cuatro hombres y cuatro mujeres, formando así un equipo mixto (es el único reglado de esta forma en el mundo), al ser un deporte mixto, derriba los estigmas que suelen generarse durante las clases de educación física, en donde los hombres evitan dar pases a sus compañeras, y prefieren jugar con solo hombres, es por esto que este deporte potencia el desarrollo de los siguientes *valores sociales*:

- *Lucha por la igualdad*
- *Justicia*
- *Preocupación por los demás,*
- *Cohesión de grupo.*
- *Pertenencia a un grupo*
- *Participación de todos*
- *Respeto a los demás*
- *Cooperación*
- *Relación social*

De esta manera también potenciamos el desarrollo de la igualdad en los alumnos, lo que favorecerá sus relaciones interpersonales y a convivencia con sus compañeras y compañeros.

iv. Cuarto ciclo; Actividades en contacto con la naturaleza

En este ciclo, se desarrollarán actividades fuera de un gimnasio, estas actividades deben estar enfocadas en el contacto de los alumnos con la naturaleza y como sus acciones afectan a su entorno de distintas maneras, con estas actividades se busca potenciar los siguientes valores personales:

- *aventura y riesgo*
- *espíritu de sacrificio*
- *reconocimiento y respeto*
- *Habilidad (forma física y mental)*
- *Creatividad*
- *Diversión*
- *reto personal*
- *autodisciplina*
- *autoconocimiento*
- *mantenimiento o mejora de la salud*
- *logro (éxito-triunfo)*

Las clases tendrán dos tipos de enfoque, uno en el cuidado del medio ambiente, basándose en el respeto hacia lo que nos rodea, y otras en relación en el trabajo en equipo.

Las actividades en contacto con la naturaleza sacan al alumno de su zona de confort y le da la posibilidad de conocer otros entornos y realidades, con la intención de hacerlo cuestionarse “¿Qué puedo hacer yo para ayudar?” de esta forma el alumno desarrolla un sentido de responsabilidad con su entorno.

Una vez expuesto el contenido del proyecto, debe relacionarse este con las metas propuestas:

M1.- Que el 85% de los alumnos inscritos asistan al 95% de las clases.

La versatilidad y novedad de las actividades en el proyecto buscan fomentar el interés de los alumnos, manteniéndolos constantemente motivados en aprender y conocer cosas nuevas. El proyecto será explicado en detalle a los alumnos antes de comenzar, para que conozcan la finalidad de este. Logrando que la asistencia sea totalmente voluntaria y continua, debido al interés generado en los alumnos.

M2.- Que al menos 50% de los alumnos reduzcan sus conductas violentas durante la clase.

El proyecto y las clases están enfocadas totalmente en la enseñanza de valores a través de la actividad física y el deporte, los cuales solo son una herramienta para el fin. Se espera que las conductas violentas sean reducidas de manera sistemática a través del avance de las clases, en las cuales los alumnos se verán en la necesidad de reflexionar constantemente sobre su accionar y como este afecta a los demás, a su entorno y así mismo. Llevándolos a distintas conclusiones, las que también deben siempre tener la guía del profesor encargado.

M3.- Que el 90% de los alumnos tenga una mejor participación en las clases de educación física.

Al generar actividades y enseñar disciplinas innovadoras, se busca despertar el interés en los alumnos, sus ganas de participar y sentirse parte de la clase. Por lo que estas actividades son capaces de generar y aumentar la participación de los alumnos, permitiendo que su nivel de compromiso y aprendizaje aumente.

M4.- Mejorar la comunicación que tiene los alumnos con sus compañeros en un 90%.

Las actividades de trabajo en equipo se basan en distintos valores; respeto, cohesión, etc. Pero nada de esto importa si no existe comunicación entre los participantes del grupo, además de la capacidad de comprender lo que el otro está intentando decirme. Las actividades tienen como base la comunicación la resolución de problemas en conjunto, en donde deben reflexionar y llegar a una conclusión como grupo, potenciando de esta manera su comunicación, sobre todo en situaciones bajo presión y/o desacuerdo.

M5.-Mejorar en un 60% la capacidad de resolución de problema en las actividades.

Los deportes suelen centrarse tan solo en una cosa; la competitividad. Es por esto por lo que surgen conflictos de intereses dentro de la práctica deportiva, lo que genera momentos de tensión. Esto no es totalmente negativo si se sabe guiar a los alumnos en esos momentos. Estas instancias sirven para potenciar la reflexión y comunicación por parte de los alumnos, llevándolos a solucionar estos conflictos exponiendo sus opiniones y argumentos, en base al respeto hacia el otro, de esta forma son capaces de resolver de manera pacífica los conflictos que pueden surgir.

El cumplimiento de estas metas será evaluado con relación a los resultados obtenidos con la recolección de datos realizada en cada termino de ciclo por el instrumento de evaluación creado con ese fin, una lista de cotejo que los alumnos deben responder con toda sinceridad. Se realizará una evaluación diagnostica para tener un indicio de la situación inicial del alumno, y al realizar evaluaciones al final de cada ciclo, se puede identificar si existen cambios durante el proceso en los alumnos o se mantienen de la misma forma, además de hacer otros tipos de conclusiones. La evaluación final es la que confirmará si los

alumnos fueron capaces o no de integrar los valores aprendidos a su vida diaria o no. Se espera que esta última evaluación sea positiva, con relación a las actividades y deportes realizados con los alumnos.

De esta manera, si los resultados son positivos y las conductas negativas de los alumnos presentan una baja o un cambio en conductas positivas, la pregunta realizada en un principio sobre si la actividad física y deportiva puede generar un cambio conductual en los alumnos de 5° año básico, puede ser respondida y es; Sí, la actividad física y deportiva puede generar un cambio conductual en los alumnos de 5° año básico. Siempre y cuando esta educación esté basada en los valores que estas disciplinas entregan y no en la competitividad excesiva y la preparación de deportistas de elite. Además, el proyecto debe ser guiado por profesionales de la educación capacitados en la enseñanza y metodologías adecuadas para la formación de los alumnos.

Al cumplir las metas propuestas, se demuestra que, si es posible cumplir con el objetivo general de la investigación, el que habla sobre demostrar que la práctica de actividad física y deportes ayuda que los alumnos logren bajar sus índices de violencia como también tener una mejor conducta frente a problemas o situaciones en las que se vean envueltos. También se demostrará que las actividades y las clases propuestas logran ayudar a que los alumnos mejoren su trabajo en equipo y empatía, ya que son cosas que los alumnos no tenían inculcado, a través de estas actividades y de la forma que está todo organizado se logrará que los alumnos puedan tener clases futuras más sanas dentro de la estabilidad emocional, así como también tener una mejor convivencia ya sea con sus mismos compañeros, como con respeto hacia los profesores a cargo de cada materia.

7.4.- Discusión de resultados

Cabe destacar que la propuesta apunta a obtener cambios positivos en la conducta de los alumnos, disminuyendo la violencia presente en ellos, la que se presenta diariamente de distintas maneras, ya sea verbal, física o psicológica, dirigida hacia sus compañeros, profesores e incluso en sus propios hogares, además de potenciar la práctica de actividad física y deportiva en ellos, generando de esta manera el hábito de una vida activa, alejándolos de pasatiempos que podrían traer problemas para su desarrollo íntegro. Si se espera formar al alumno de manera íntegra, es necesaria una educación en valores.

Los resultados esperados de este proyecto se basan en diversos estudios que respaldan utilizar como una herramienta la actividad física y deportiva para la disminución de conductas violentas y/o agresivas, además de potenciar una educación en valores.

Aunque la educación en valores puede ser abordada desde muchas materias, se considera que la actividad física y el deporte constituyen un contexto ideal gracias al enorme atractivo que ejerce sobre los jóvenes y su particular forma de desarrollarse, donde se facilitan numerosas situaciones de relación interpersonal con los compañeros y profesores, ofreciendo oportunidades únicas para desarrollar cualidades personales y sociales como la autoestima, solidaridad, cooperación... (Spencer, 1996; Gutiérrez, 1995, 1997; Miller y Jarman, 1988; Curtforth y Parker, 1996; Miller, Brede - meier y Shields, 1997).

En la investigación Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte, es posible observar un programa basado en la enseñanza en valores de jóvenes en un rango etario entre 14 y 18 años rechazados por el sistema educativo. El proyecto es realizado dentro de un periodo de tiempo más largo (tres años aproximadamente) en los cuales los alumnos han demostrado mejoras en sus conductas, además de mejorar sus habilidades sociales. Permitiéndoles obtener responsabilidades y formar parte del proyecto mismo a medida que el tiempo pasa, lo que les ayuda a aumentar

su autoestima y considerar una carrera dentro del ámbito deportivo y educacional.

La investigación propia y la planeación del proyecto posee una cantidad de tiempo más breve, pero en relación a la muestra y su edad (10-12 años) en la que logran asimilar estímulos externos con mayor facilidad e integrarlos de manera más rápida, facilitando su aprendizaje en cosas que atraen su atención. A pesar de esto, la investigación propia, como la investigación realizada por Jiménez y Durán, poseen un punto de encuentro; la adaptación, planificación, estrategias y metodologías están enfocadas en el aprendizaje óptimo de los valores elegidos para enseñar. Esto quiere decir que el programa planteado está totalmente enfocado en las necesidades y capacidades de los alumnos, buscando una mejora en sus conductas, en un menor rango de tiempo, pero con una metodología adecuada para su correcto aprendizaje.

Según investigaciones, la práctica de actividad física y deportiva a nivel de problemas más específicos favorecen la reducción de conductas violentas y su reincidencia (Collingwood y Englesjgerd, 1977; Collingwood y col., 1979; Collingwood y Genthner, 1980; Hilyar y col., 1982; MacMahon y Gross, 1988), reducen el consumo de drogas y propician la abstinencia (Collingwood, 1992; 1996; Gary y Guthrie, 1982; Murphy y col., 1986; Palmer, 1994; Roming, 1978; Winnail y col. 1995); en la sintomatología aminoran las conductas nocivas emocionales (Collingwood, 1992; Doyne y col., 1982; Kugler y col., 1994; Martinsen, 1990).

Estos problemas son a los que los alumnos se ven expuestos a medida que van creciendo, es por esto por lo que una intervención a una edad temprana permitirá alejarlos de estas situaciones a través de la generación de hábitos saludables.

Este proyecto es de suma importancia debido a que se espera que los resultados sean positivos y se produzca un cambio en los alumnos. El proyecto puede ser adaptado a otros alumnos, de distintas edades y realidades, enfocados en sus propias circunstancias. Además, puede ser implantado dentro de los centros educacionales como un proyecto a largo plazo, integrando a más alumnos y

profesores, los que no solo deben ser de educación física, si no que deben abarcar a todos los profesores del recinto. De esta manera, si el proyecto es implantado en una magnitud mayor, beneficiará a los alumnos del colegio completo, potenciando una sana convivencia escolar.

A pesar de las diferencias existentes entre ambos proyectos, ambos llegan a una misma conclusión; la práctica de actividad física por sí sola no cambiará completamente las conductas de los alumnos. Este debe ser un trabajo pautado, dirigido de manera correcta hacia la enseñanza de los valores escogidos, además de ser dirigido y planificado por profesores capacitados en el área, ya que una mala planificación o enfoque perjudicará a los alumnos y no se cumplirá con los objetivos esperados. También es de suma importancia incluir al círculo cercano de los alumnos; padres, familiares, apoderados y profesores de otras asignaturas, para que el trabajo abarque la mayor cantidad de ambientes cercanos del alumno, de esta forma, podrán facilitar de cierto modo la transferencia de los valores aprendidos a su vida cotidiana. Por lo tanto, el proyecto busca una mejora global dentro del círculo social del alumno, siempre apelando a la autosuperación y trabajo en equipo como individual, además de la comunicación para la resolución de los problemas que puedan presentarse en sus vidas, ya que el lenguaje es mucho más importante para la convivencia de lo que habíamos creído hasta ahora (Maturana, 2001).

No olvidar que los alumno o los niños son tan importantes como el hecho que logren mejorar sus conductas y comportamiento en el aula, es por esto que el incluir valores significativos en sus vidas los ayudará a mejorar aún más, los deportes son una excelente herramienta para poder mejorar todos los aspectos vistos anteriormente, por lo que los alumnos si son guiados correctamente en el ámbito deportivo podrán surgir y mejorar en muchas cosas más y no solo en lo disciplinar en el ambiente escolar.

8.- SUGERENCIAS Y PREGUNTAS

8.1.- Sugerencias estratégicas:

Las siguientes sugerencias están dirigidas netamente al docente el cual realice la ejecución de la propuesta pedagógica.

1. Preparación de los docentes a cargo del proyecto

Como ya ha sido anteriormente mencionado, es de suma importancia la preparación de los docentes a cargo del proyecto, en relación con su formación, sus metodologías y forma de enseñar. Cabe destacar que un docente poco preparado en este tipo de proyectos puede resultar perjudicial para los alumnos bajo su cargo, por lo que esta sugerencia debe tenerse en cuenta al momento de la aplicación.

2. Generar lazos de confianza profesor-alumno

El docente debe ser capaz de generar un vínculo de confianza en los alumnos, no debe intentar ponerse en el lugar del alumno, ya que son personas distintas, con reacciones y sentimientos distintos, por lo que nunca comprenderá totalmente al alumno ni por lo que está pasando, pero puede ser un punto de apoyo y de confianza en el que el alumno logrará encontrar tranquilidad, de esta manera, generando confianza, el alumno será capaz de asimilar y participar activamente del proyecto.

3. Aplicación de evaluación diagnóstica

Debe tenerse en cuenta el hecho de que cada comunidad es distinta, si bien pueden presentar problemas similares, cada vez que el proyecto quiera ser aplicado, debe realizarse el levantamiento de datos adecuado, para de esta manera identificar puntualmente *las falencias, fortalezas e intereses* de la muestra en la que se planea intervenir. Las actividades pueden ser adaptadas en

relación con los intereses de la muestra, lo cual será de gran ayuda en mantener la motivación e interés de los participantes.

4. Planificación adecuada en relación con la finalidad de enseñanza

Cabe destacar que los valores seleccionados también deben tener estrecha relación con las carencias de la muestra, la que siempre presentará algunos valores que será más necesarios trabajar, por lo que los enfoques en las actividades, y en ocasiones las actividades en sí deberán ser cambiadas.

5. Formación de red de apoyo

También es importante formar una “red de apoyo”, esto quiere decir incluir a otros docentes del recinto, a padres, apoderados, gente de la comunidad, familias completas, de esta manera será posible mejorar el entorno de una manera general, para facilitar el proceso de incluir los valores adquiridos a través de la actividad física y deportiva a su vida diaria.

8.2.- Pregunta de proyección:

El proyecto está enfocado en alumnos de 5° año básico, en un colegio de alto riesgo social, ubicado en una comuna con altos índices de delincuencia. Tiene como finalidad una mejora conductual en los alumnos, además de la reducción de la violencia y frustración presente en ellos. Desde esta situación surgen las siguientes preguntas; ¿es posible aplicar el programa en un grupo etario distinto? ¿El proyecto será viable en una comuna con características distintas? ¿Si los niveles de violencia son mucho mayores que los presentados en el proyecto, funcionará su aplicación?

9.- BIBLIOGRAFÍA.

Cagigal, J. M. (1976). *Deporte y agresión* (1.^a ed.). Recuperado de http://villaeducacion.mx/descargar.php?idtema=1290&data=f211cc_deporte-agresion.pdf

Consejo de Europa. Manifiesto europeo sobre juventud y deportes. En Sports Information. Estrasburgo 1995.

Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455- 472.

Dwyer, T.; Sallis, J. F.; Blizzard, L.; Lazarus, R. y Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.

Escuela Básica Luis Galdames. (2017). PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL ESCUELA “LUIS GALDAMES” COMUNA: INDEPENDENCIA. Recuperado de <http://wwwfs.mineduc.cl/Archivos/infoescuelas/documentos/10282/ProyectoEducativo10282.pdf>

Frank Morales. (2009). *Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa*. Recuperado de http://www.academia.edu/download/34550277/Conozca_3_tipos_de_investigacion.docx

Gunter, M. (2002). Maturation, separation and social integration. Some developmental psychology aspects of childhood sports. *Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr*, 51, 298-312.

Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.

- Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. (59)(4) 18-21. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística* (3.^a ed.). Recuperado de <https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>
- Jiménez Martín, Pedro Jesús; Durán González, Luis Javier. «Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte». *Apunts. Educación física y deportes*, [en línea], 2004, Vol. 3, n.º 77, pp. 25-29,
- Laforge, R.; Rossi, J.; Prochaska, J.; Velicer, W.; Levesque, D. y McHorney, C. (1999). Stage of regular exercise and healthrelated quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.
- Massengale, J. (1979). The Americanization of School Sports: Historical and Social Consequences. *The Physical Educator*, 36, 2, 59-69.
- Maturana, H. (1995). *BIOLOGÍA Y VIOLENCIA* (Dolmen Ediciones ed.). Recuperado de <http://biots.in/projects/matriztica/content/wp-content/uploads/2018/12/1995-Biolog%C3%ADa-y-Violencia.pdf>
- Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política* (Ediciones Dolmen Ensayo ed., Vol. 10). Recuperado de https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/educacion-emocional-2019/upload/Maturana_Romesin_H_-_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf
- Maxwell, K. y Tucker, L. (1992). Effects of weight training on the emotional well being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6, 5, 338-344.

- Mutrie, N. y Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health-enhancing physical activity evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Parlebas, P. (2001) *Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Sibley, B, y Etnier, J. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* (in press).
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*, 12, 123-155.
- Spencer, A. (1996). Ethics in physical and sport education. *JOPERD* (67) (7), 37-39.
- Stone, G. (1965). The play of little children. *Quest*, 8, 23-31.
- Teixeira, C. y Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. En *efdeportes*, revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Año 9 - N° 60.
- Violencia y situación actual. (s. f.). Recuperado de <https://www.aldeasinfantilessos.cl/conoce-aldeas-infantiles/trabajamos-por-los-derechos-del-nino/situacion-de-la-ninez>

Washington, R. (2001). Organized sports for children and preadolescents.
Pediatrics, 107,6 ,1459-62

10.- ANEXOS

10.1.- Validación de instrumentos de evaluación

CONSTANCIA DE JUCIO DE EXPERTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Diego Gonzalo Madrid Coloma

ESPECIALIDAD: Psicólogo Deportivo

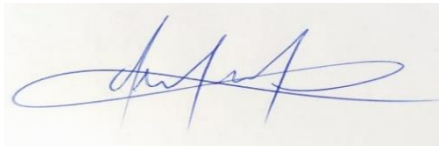
CEDULA DE IDENTIDAD: 17.958.577-4

Por medio de la presente hago constar que realice la revisión del instrumento de evaluación sobre, conocimientos sobre sus personalidades, evaluaciones iniciales, procedimentales y finales sobre su comportamiento en clases, elaborado por los estudiantes en proceso de seminario de título en Pedagogía en Educación Física, quienes están realizando un trabajo de investigación titulado;

El deporte y la actividad física como ayuda para mejorar la conducta, violencia y frustración en alumnos de 5to año básico.

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

Santiago, 10 de diciembre, 2020.



Diego Gonzalo Madrid Coloma

Nombre y Firma

Experto

10.2.- Acorssport:

ACROSPORT.

1. Historia.

La palabra acróbata proviene del griego Akrobatos que significa caminar sobre la punta de los pies, pero popularmente podemos definir la palabra acrosport como el deporte en el que un acróbata realiza ejercicios gimnásticos y habilidades como saltos, equilibrios, etc. La Real Academia Española define al acróbata como *“aquella persona que da saltos hace habilidades sobre un trapecio, la cuerda floja o ejecuta cualesquiera otros ejercicios gimnásticos en los espectáculos públicos”*.

2. Acróbatas.

En este tipo de ejercicios circenses de acrobacia podemos diferenciar dos funciones o habilidades diferentes:

- PORTOR: siendo este la persona que sujeta.
- AGIL o VOLTEADOR: siendo este la persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad o saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores.

Al surgimiento de los sistemas gimnásticos nacionales tales como: Sueco, Francés y Alemán, en los siglos XVIII - XIX la acrobacia toma tres direcciones.

1. Modus Vivendi (ganarse la vida) niños de la calle.
2. Hacia el arte circense.
3. Como medio de Educación Física y Deportiva.

En el siglo XX la acrobacia se desarrolla rápidamente, agregándose a ésta como actividad competitiva sobresaliente los ejercicios en el trampolín.

3. Definiciones y diferencias

- **EL acrosport** es un deporte acrobático-coreográfico donde se integra tres elementos fundamentales:
 - Formación de figuras o pirámides corporales.
 - Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras.
 - Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.
- **La acrobacia** es cada uno de los ejercicios gimnásticos o de habilidad que realiza un acróbata: equilibrios, saltos, giros, etc.
 - Las acrobacias son una parte importante del acrosport.
 - Se pueden entender las acrobacias fuera del acrosport pero no el acrosport sin acrobacias.

4. Diferentes tipos de acrobacias

Acrobacias individuales:

- Con objetos (pelotas, malabares, antipodismo, aparatos, materiales gimnásticos...).
- Sin objetos.
- Medio acuático.
- Medio aéreo.
- Medio terrestre.

Acrobacias grupales:

- Con objetos (pelotas, malabares, antipodismo, aparatos, materiales gimnásticos...).

- Sin objetos.
- Medio acuático.
- Medio aéreo.
- Medio terrestre.

5. Ejercicios.

Ejercicios por parejas:

- Se realizarán dos ejercicios. En el primero de ellos se deben realizar agilidades, elementos gimnásticos de flexibilidad y danza y 5 partes de equilibrios.
- En el segundo ejercicio se realizará un trabajo más dinámico con saltos acrobáticos donde al menos se debe realizar un lanzamiento para hacer una pirueta (salto con giro).

Ejercicios por tríos:

- En el primer ejercicio además de los cinco elementos de equilibrio, debe contener dos pirámides, dos agilidades en suelo y un elemento de danza.
- En el segundo ejercicio se exigen cinco elementos dinámicos a base de volteos, inversiones, mortales, piruetas y combinaciones de elementos coreográficos sincronizados con la música.

Ejercicios por cuartetos:

- La competición por cuartetos es igual que la de tríos femeninos salvo que en el primer ejercicio se les exige realizar una pirámide de extrema dificultad.

6. Aspectos técnicos

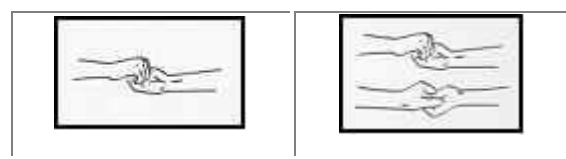
Las presas de manos

Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides o estructuras humanas, “**las presas**” o **agarres** de manos ocupan un lugar importante. Estas son utilizadas en la elaboración de todas las pirámides desde el principio hasta el final adoptando múltiples formas, facilitando su construcción y dando seguridad a las mismas. Por ello, se hace imprescindible realizar un apartado donde se incluyan las más comunes y apropiadas en función del tipo de pirámides o estructuras a realizar.



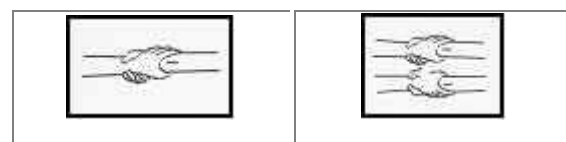
- **Presa mano a mano**

Las manos se juntan en una posición estrechada como de saludo (darse la mano). Este agarre puede ser simple, cruzado doble o cruzado doble mixto (ver figuras), y se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de una “Pirámide o Estructura” y en menor grado, para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano, se utiliza fundamentalmente para las acciones motrices de balanceos.



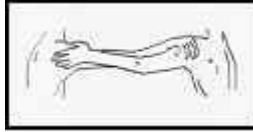
- **Presa de Pinza**

Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.



- **Presa Mano-muñeca**

Su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.



- **Presa Brazo-brazo**

Esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida. El que hace de base (portor) sujeta al que se sitúa encima en la unión del deltoides (hombros) y bíceps (brazos), mientras que el ejecutante de arriba (ágil) sujeta el brazo (tríceps) del portor.



7. El cuerpo como apoyo

Es una de las funciones de máxima responsabilidad, puesto que de su gran estabilidad dependerá la posible ejecución de una pirámide. El apoyo puede ser estático o dinámico.



En el “APOYO ESTÁTICO” el “portor”, juega un papel relevante, ya que su cuerpo le sirve al compañero como superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas. El cuerpo se apoya de forma estática, o por el contrario,

como soporte para generar una gran disparidad de movimientos en el “ágil” (el cuerpo se apoya de forma dinámica). La variedad de figuras y acciones motrices generadas se basan en la simbiosis de las zonas corporales que el “portor” ofrece con las superficies de apoyo que el “ágil” responde.

La dificultad de todos estos apoyos entre el “portor” y el “ágil” es inversamente proporcional al número de apoyos y a la cantidad de superficie en los mismos.



En cuanto al “APOYO DINÁMICO”, en la que, gracias al dinamismo del “ágil” sobre el apoyo del “portor”; o al movimiento del portor manteniendo al “ágil” en equilibrio; o al movimiento simultáneo de ambos, el cuerpo puede adoptar diferentes formas de apoyo (cuerpo escalera, cuerpo puente, cuerpo transporte, balancín, rodillo, etc.) donde el dinamismo se ve involucrado.

8. Posiciones básicas del “portor”

- **Posición bípeda**

Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca.

Posteriormente, extiende sus piernas con los pies abiertos a la anchura de los hombros manteniendo su espalda recta en línea con las piernas.

Cuando el “portor” está manteniendo al “ágil” en una posición de pie sobre sus hombros, la insistencia en una buena colocación de espalda tan recta como sea posible aumenta para prevenir una tensión innecesaria en la columna.



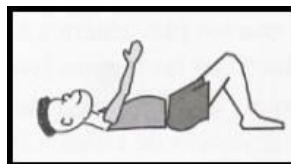
- **Posición de rodillas (cuadrupedia)**

En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de los manos abiertos mirando hacia adelante.



- **Posición tumbada supina**

Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los alumnos en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar



10.3.- Planificaciones

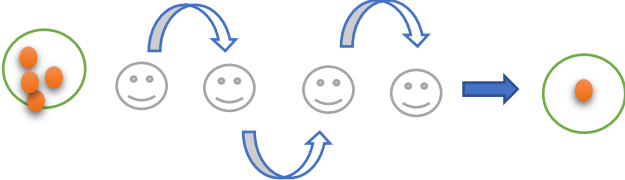
PLANIFICACIÓN DE CLASE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	2

Objetivos de la Clase
Incentivar a los alumnos a un mejor trabajo en equipo juntos con el trabajo de superación y autocuidado.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Compromiso	Trabajo de la empatía y liderazgo.	Compañerismo Trabajo en equipo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Grupos reducidos/enseñanza recíproca		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>Al comienzo de la clase formaremos un círculo y nos sentaremos en el suelo, cada alum no debe contar como le fue durante la semana y que fue lo mejor de su día, además de comentar lo que menos le gustó. Hablaremos sobre esto y tendremos una conversación sobre las inquietudes que puedan surgir en ellos.</p> <p>Seguiremos con un juego, <i>debemos dejar siempre en claro que nada de lo realizado en clases es una competencia, si no que estamos potenciando su comunicación y trabajo en equipo, nadie gana, todos participan y disfrutan.</i> En el juego deberán formar dos hileras, de la misma cantidad de alumnos cada una. En frente de cada hilera, a una distancia determinada por el profesor se ubicará un ula-ula, el que en su interior tendrá la cantidad de balones en relación con la cantidad de alumnos en la hilera.</p>	20min	Ula-ula Balones

	<p>El último de la hilera deberá correr hasta donde está el ula-ula, tomar un balón y volver con él, ponerse en el principio de la hilera y pasar el balón sobre su cabeza, mientras que el que viene debe pasarlo por entre sus piernas, el tercero debe pasarlo por sobre su cabeza y así sucesivamente hasta llegar al final de la hilera en donde el ultimo, antes de salir, deberá dejar el balón en otro ula-ula ubicado al final.</p> <p>La secuencia para pasar el balón debe siempre ser arriba-abajo-arriba abajo, o sea, por sobre la cabeza uno, el que viene por entre las piernas y el que viene luego por sobre la cabeza de nuevo.</p> <p>El juego sigue hasta que ambas hileras tengan todos los balones en el otro ula-ula</p> 		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Desarrollo</p>	<p>Para la siguiente actividad, dividiremos al curso en dos grupos, cada grupo tendrá una cantidad de colchonetas, las cuales deberán utilizar para desplazarse en dirección a lo que el profesor les pida. Por ejemplo, si el profesor les indica que deben tocar un árbol, todo el grupo debe organizarse para llegar hasta un árbol sin tocar el piso, solo deben desplazarse sobre las colchonetas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A medida que avanza la actividad podemos agregar distintas variantes: • Sólo deben mover las colchonetas quienes hayan nacido en un día impar • Solo pueden avanzar por las colchonetas apoyando solo un pie • Deben avanzar tomados de las manos en grupos de dos/tres/cuatro • Solo los que tengan una edad par, pueden mover las colchonetas. • También, mientras avanza la actividad quitar colchonetas a los equipos. <p>Usaremos el resto de la clase, en un juego en el que deberán trabajar en los mismos equipos, cada equipo tendrá un color.</p> <p>Será una búsqueda por el colegio, al comienzo se les dará una tarjeta con una pista/acertijo/actividad, cada profesor estará de</p>	<p>1 hora</p>	<p>Colchonetas</p>

	<p>monitor con un grupo, por lo que si es una actividad, cuando esta sea realizada el profesor les entregará la siguiente tarjeta.</p> <p>Cada tarjeta que vayan encontrando en los distintos lugares del colegio los llevará hasta un objetivo.</p> <p>Esto queda a criterio de los profesores a cargo. Pero debido al ejercicio que estarán realizando, podemos dejar como “tesoro” para un equipo botellas de agua y para el otro frutas o snack saludables. De esta manera ambos equipos pueden compartir sus “tesoros” y generar una instancia de conversación con los alumnos, en las que cada equipo tendrá la oportunidad de exponer sus experiencias durante la actividad. Los profesores deben potenciar la reflexión, y guiar a los alumnos a descubrir los valores y actitudes positivas que tuvieron a medida que avanzaban, también de identificar que actitudes podrían mejorar en su conducta si en algún momento tuvieron alguna negativa.</p> <p>Como actividad final, el curso se va a dividir en grupos de 5-6, elegidos aleatoriamente. A cada grupo se le dará una acción de alguna película o algún tema en particular, el cual también será escogido al azar. Ejemplo: al grupo 1 se le otorga la película Toy Story, como grupo deberán ponerse de acuerdo sobre que va a hacer cada uno para poder recrear una escena de la película para posteriormente ser actuada o presentada a los demás grupos, la presentación solo debe ser a través de la mímica incluyendo sonidos, pero no palabras. El grupo que logre adivinar lo que se está mostrando obtendrá un punto.</p>		
<p>Pausa de Hidratación</p> <p>Tiempo: 5 min</p>			
Cierre	<p>Al final de la clase a los alumnos se les entregará una hoja con dos preguntas, donde se les preguntará si les gustó la clase o no, y también se les dará el espacio para que puedan decir que les gustaría hacer en las demás clases, intentando dar idea, las preguntas serán anónimas por lo que no afectará en nada, serán hechas para que los alumnos tengan un espacio de crítica y de reflexión.</p>	25min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	3

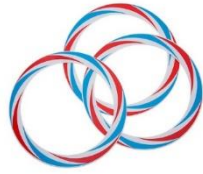
Objetivos de la Clase
Conocer los diferentes implementos y formas de ejecutar el arte circense.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Equilibrio Manejo óculo manual	Artes circenses	Respeto Amabilidad
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Enseñanza recíproca/Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	<p>Comenzaremos la clase formando un círculo y hablaremos sobre cómo nos fue durante el día. Es importante demostrar interés en lo que el alumno tiene que contar, hacerlo sentir importante y escuchado, ya que esto nos ayuda a entablar una relación de confianza con ellos.</p> <p>Como primera actividad realizaremos el “Simón dice”, este juego consiste en que un integrante del grupo debe dar una indicación para que todos los demás lo hagan, por ejemplo:</p> <p>“Simón dice que todos salten en un pie” y todos, incluso el que da la indicación deben hacerlo.</p>	15min	

	<p>Pueden comenzar los profesores, y así seguir hasta que todos hayan dado al menos una indicación.</p>		
<p>Desarrollo</p>	<p>En esta clase, trabajaremos con actividades circenses. Primero utilizaremos distintos materiales para que los alumnos se familiaricen con estos y escojan el que más les gusta o les llama más la atención.</p> <p>Entre los materiales encontrarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clavas: <div data-bbox="548 751 691 1016" data-label="Image"> </div> • Burbujas: <div data-bbox="539 1255 818 1465" data-label="Image"> </div> • Banderas/Pajaritos: <div data-bbox="513 1604 1049 1806" data-label="Image"> </div> 		<p>Artículos de circo</p>

- Argollas:



Plato chino:



- Diábolo:



1 hora
y 25
min

Quando escojan que juguete les gusta más, comenzaran a practicar con ellos bajo las instrucciones del profesor.

De los juguetes mencionados, hay tres que están relacionados y son una progresión, por lo tanto, se debe partir por uno en específico y luego seguir con los demás, estos son:

Burbujas → **Argollas** → **Clavas**

Esto es debido a la dificultad que poseen la clavav, por lo que primero se debe aprender a realizar malabares con las burbujas hasta dominar los pases de la manera correcta.

Es importante recordar a los alumnos que este trabajo depende totalmente de ellos y de su esfuerzo en aprender la tarea.

	El arte circense se basa en la paciencia, constancia y perseverancia del alumno para lograr dominar algo nuevo.		
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	Para finalizar la clase generaremos una instancia para que los alumnos comenten que fue lo más complicado de aprender o hacer del juguete que escogieron y que acciones los ayudaron a resolver esa dificultad. Los profesores deben guiar a los alumnos para que identifiquen los valores asociados a el aprendizaje de las artes circenses.	15 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	4

Objetivos de la Clase
Identificar conductas representadas en dramatización

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Mímicas	Interpretación	Compañerismo Respeto Empatía
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Estilo creativo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	<p align="center">Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min</p>		
	<p>Comenzaremos la clase formando un círculo y hablaremos sobre cómo nos fue durante el día. Es importante demostrar interés en lo que el alumno tiene que contar, hacerlo sentir importante y escuchado, ya que esto nos ayuda a entablar una relación de confianza con ellos.</p> <p>Para la actividad de inicio los alumnos deberán distribuirse por la cancha, la actividad consiste en que deben caminar por la cancha al ritmo que el profesor les marque con aplausos, deben adecuar sus pasos a cada variación que el profesor haga. Por lo que deben estar atentos a cada cambio en los aplausos del profesor.</p>	15 min	
Desarrollo	<p>En esta clase trabajaremos con las habilidades expresivas de los alumnos, ya que esta clase estará enfocada al clown.</p> <p>El clown es una de las tantas técnicas que existen en el circo, el actuar del payaso trasladado al universo del alumno. El artista que hace clown crea su propia rutina y su propio personaje sin tener que seguir tradicionalmente a un guion.</p> <p>En el circo este sistema consiste en contactarse con el público rompiendo la cuarta pared, la que separa al actor del espectador. Un actor clown se diferencia de otro que no lo es por el estado físico: entrena, trabaja mucho con el cuerpo, realiza caídas, acrobacia y además tiene una conexión con el espectador a partir de la mirada, aunque no hable está comunicándose con él.</p> <p>Por lo que en esta clase los alumnos podrán construir su propio personaje, estarán a su disposición distintas vestimentas para que logren personificarse como ellos quieren. A medida que avance la clase y sus personajes vayan tomando forma, comenzaremos a construir situaciones en la que los alumnos deben actuar en relación con su personaje o a lo que se les pide.</p> <p>Trataremos de utilizar en las situaciones que deben actuar, algunas que estén cercanas a ellos, o que en algún momento de su vida hayan vivido. La finalidad de estas actuaciones es representar su manera de actuar en esas situaciones y reflexionar acerca de cuál es la manera correcta de responder ante esas situaciones.</p> <p>Cuando la actividad haya terminado, podrán seguir practicando con los juguetes que escogieron la clase pasada o probando otros nuevos, siempre bajo la guía del profesor.</p>		

	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	<p>Al finalizar la clase los alumnos formarán un círculo sentado en el suelo y conversaremos sobre la clase del día de hoy y la importancia que tiene el poder respetar a sus compañeros, conocer las debilidades y fortalezas de cada alumno y así poder ayudarnos a mejorar.</p> <p>También recordar que el respeto es algo muy importante en cada momento de la clase.</p>		

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	5

Objetivos de la Clase
Producir una presentación en base a lo aprendido en clases.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Manipulación trabajo óculo manual	Presentación circense	Respeto Perseverancia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Estilo creativo.		

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

	<p>Comenzaremos la clase formando un círculo y hablaremos sobre cómo nos fue durante el día. Es importante demostrar interés en lo que el alumno tiene que contar, hacerlo sentir importante y escuchado, ya que esto nos ayuda a entablar una relación de confianza con ellos.</p> <p>En esta clase usaremos todo el tiempo en la organización de una pequeña presentación. Cada alumno escogerá una actividad en la que se sienta más seguro.</p>		
Desarrollo	<p>Organizaremos los actos seleccionados por los alumnos para que tengan un orden y sepan en qué momento debe presentar. La presentación debe durar como máximo 25 minutos.</p> <p>Antes del comienzo de la presentación, debemos dejar en claro que es fundamental la importancia del respeto durante la presentación, todos estaremos presentando en algún momento, por lo que todos debemos respetar a los compañeros que están presentando y poner atención.</p>		
	<p>Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min</p>		
Cierre	<p>Como cada clase, al finalizar todas las actividades, los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo, donde hablaremos sobre lo visto en clases, enfocado en las falencias que se vio en la clase y que cosas podemos mejorar en las siguientes sesiones. Hay que recordar siempre que los valores principales que buscamos mejorar son el respeto, la solidaridad y la empatía.</p>		

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

	Nivel	Curso	Clase N°
	Básico	5°	6
Objetivos de la Clase			
Conocer los principios básicos del acrosport.			

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

Fuerza Flexibilidad Acrobacias	acrosport	Trabajo en equipo Autosuperación Cuidado personal y con los compañeros Empatía Liderazgo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas / grupos reducidos		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>Comenzaremos la clase con la inducción de un deporte nuevo y de variadas habilidades.</p> <p>El acrosport es un deporte acrobático-coreográfico donde se integra tres elementos fundamentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Formación de figuras o pirámides corporales. ○ Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras. ○ Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico. (anexo de explicación del acrosport más detalladamente) <p>Luego de explicar en qué consiste el acrosport, comenzaremos con un calentamiento. Movilidad articular; hombros, codos, muñecas, cuello, cadera, rodilla y tobillos. Todo debe realizarse en un tiempo de 15-20 segundos para que la articulación tenga mejor rango de movimiento. Se realizarán trabajo de resistencia para de esta forma poder elevar la temperatura, a continuación, se harán ejercicios de 20 segundos de ejecución y 10 se descansó 3 series cada ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping Jack 2. Mini Saltos 3. Skipping 	30 min	<p>Colchoneta</p> <p>Tablas de posturas de acrobacias</p> <p>Lectura complementaria sobre el acrosport</p>

	Al terminar el calentamiento deberán formar equipo o grupos de 5 personas, a cada grupo se les otorgará unas poses de acrosport las cuales tendrán que replicar.		
Desarrollo	<p>Cada grupo hará un ejercicio de confianza, para que todos se sientan cómodos y seguros de sus compañeros. La actividad será que uno del grupo tendrá que ubicarse en el centro y los demás formarán un círculo a su alrededor. El alumno que esté en el centro tendrá que dejarse caer hacia uno de sus compañeros y este deberá atraparlo y empujarlo para que se vuelva a poner de pie y luego dejarse caer hacia otro lado para que otro compañero lo reciba y vuelva a hacer lo mismo que el compañero anterior. Se irá cambiando el alumno del centro cada vez que el anterior haya pasado por todos sus compañeros.</p> <p>Luego de terminar esta pequeña actividad se les recordará a los alumnos cuales son los tipos de agarre que se pueden hacer en acrosport, donde van los apoyos y la forma de bajar para que no haya accidentes.</p> <p>Si bien se les entrego imágenes con posiciones, el grupo puede inventar y hacer figuras como lo estimen convenientes, todo está a su libre imaginación respetando todas las reglas.</p> <p>Se les dará el tiempo para que puedan practicar las posiciones que se les otorgo y para que también agreguen acrobacias extras que sepan realizar.</p> <p>Tipos de acrobacias que pueden implementar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruedas • Volteos adelante y atrás • Rodadas laterales • Inversiones <p>Se dará el tiempo para que los alumnos practiquen por separado cada parte de las imágenes, para luego de esto comiencen a preparar las posiciones y figuras acrobáticas que van a realizar en la presentación final.</p>	1 hora	COLCHONETAS
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	<p>Al terminar la clase se les explicará que las dos clases siguientes son para poder practicar sus pasos de acrosport, escoger una canción que les guste a todos y también si es que algún grupo quiere implementar vestimenta para el día de la presentación se dará ese espacio.</p> <p>Próxima clase traer pensado y en sus dispositivos móviles la canción que van a ocupar. (tomar evaluación procedimental)</p>	15 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5to	7

Objetivos de la Clase
Aplicar conocimientos del acrosport aprendidos anteriormente.

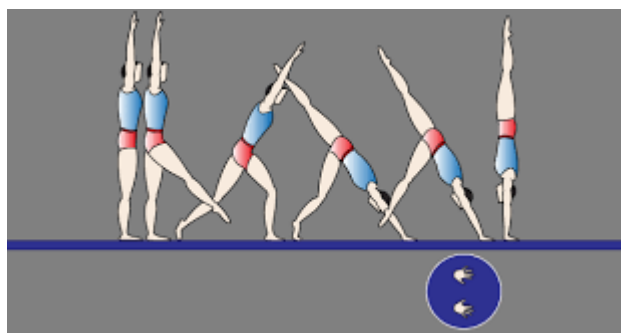
Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Acrobacias Fuerza	Acrosport	Trabajo en equipo Confianza
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo/Grupos reducidos.		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>La clase del día de hoy será especial para la formación de cuadros de acrosport y la práctica para su presentación final en las siguientes clases.</p> <p>A modo de calentamiento esté estará netamente enfocado en la realización de acrobacias básicas para que todos los alumnos conozcan las acrobacias que puedan incluir en su presentación.</p> <p>Primera parte, cada alumno tomará una colchoneta y se ubicará en la cancha tomando su espacio sin tener contacto con nadie a su alrededor.</p> <p>Comenzaremos con movilidad articular partiendo desde el tren superior al inferior, pasando por todo rango articular. El cuello, los hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Las movilizaciones deben ser por 15-20 segundos, tratando de abarcar el mayor rango articular de cada sección. Luego de terminar esta parte, se realizarán los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos a pies juntos con los brazos arriba, avanzando por la colchoneta, ida de frente y vuelta de espalda. (repetirlo 4 veces) • Saltos en un pie. Ida con el pie derecho, vuelta con el pie izquierdo. (repetir dos veces) 	30 min	Colchonetas

	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadrupedias, ida de frente y vuelta de espalda (repetir 3 veces) • Saltos rodilla al pecho (ida y vuelta 4 veces) • Skipping • Pateos hacia el frente • Pateos laterales • Pateos hacia atrás <p>Estos últimos 4 ejercicios se harán ida y vuelta dos veces cada uno.</p> <p>(dar 5 minutos para hidratación)</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Desarrollo</p>	<p>Luego del calentamiento se volverán a ubicar en su misma colchoneta y comenzaremos a ver acrobacias básicas que pueden utilizar en su presentación.</p> <p>Las acrobacias básicas son: Ruedas, volteos y rodadas.</p> <p>Comenzaremos con los volteos adelante.</p>  <p>Realizaremos varias repeticiones siguiendo todas las fases que se muestran en la foto anterior.</p> <p>Luego harán volteos hacia atrás.</p>  <p>Recordar que esta posición debe enfocarse en que el apoyo va en las manos y están dan el impulso para que el cuerpo pueda ponerse de pie.</p> <p>Y por último realizaremos la “rueda”.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Colchonetas</p>



*Si ven que el grupo tiene un buen manejo de todas las anteriores acrobacias, pueden agregar el trabajo en parejas de la posición invertida, el cual si o si debe realizarse en parejas para poder contar con un apoyo.



Al terminar de hacer las pasadas y la práctica de las acrobacias los alumnos deberán reunirse con sus compañeros de trabajo de la clase pasada, junto con la colchoneta que tenían cada uno.

Quando ya estén reunidos se les dará el resto de la clase para poder practicar y comenzar a formar su presentación. Los grupos están abiertos a realizar todo tipo de preguntas ya sea a los profesores como para los demás grupos para poder recopilar más ideas para sus presentaciones.

Pausa de Hidratación

Tiempo: 5 min

Cierre

Antes de dar termino a la clase todos los grupos deberán tomar asiento y distancia entre sí, para poder realizar una elongación y así evitar futuros dolores musculares. También hay que recordar que la próxima clase se trabajará de la misma forma y se les dará más tiempo para que puedan practicar y mejorar su presentación, cada grupo puede traer un parlante pequeño para así hacer de su ensayo un poco más fluido.

(tomar ticket de salida inserto en el punto 6.4)

15 min

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5to	8

Objetivos de la Clase
Practicar y mejorar las habilidades del acrosport para próxima presentación

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Fuerza Acrobacias Flexibilidad	Acrosport	Autocontrol Autosuperación Confianza
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>Al igual que la clase anterior el calentamiento será enfocado en que los alumnos no tengan problema de realizar las acrobacias de su presentación.</p> <p>Comenzaremos con movilidad articular partiendo desde el tren superior al inferior, pasando por todo rango articular. El cuello, los hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Las moviidades deben ser por 15-20 segundos, tratando de abarcar el mayor rango articular de cada sección. Luego de terminar esta parte, se realizarán los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos a pies juntos con los brazos arriba, avanzando por la colchoneta, ida de frente y vuelta de espalda. (repetirlo 4 veces) • Saltos en un pie. Ida con el pie derecho, vuelta con el pie izquierdo. (repetir dos veces) 		Colchonetas

	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadrupedias, ida de frente y vuelta de espalda (repetir 3 veces) • Saltos rodilla al pecho (ida y vuelta 4 veces) • Skipping • Pateos hacia el frente • Pateos laterales • Pateos hacia atrás <p>Estos últimos 4 ejercicios se harán ida y vuelta dos veces cada uno.</p> <p>(dar 5 minutos para hidratación)</p>	30 min	
Desarrollo	Se dará el tiempo restante de la clase para que los alumnos preparen de mejor manera su presentación la cual será la clase siguiente. Deben entregarle al profesor la música que ocuparan y el tiempo total de su presentación.	1 hora	Colchonetas
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	Antes de dar termino a la clase todos los grupos deberán tomar asiento y distancia entre sí, para poder realizar una elongación y así evitar futuros dolores musculares. También recordar que la próxima clase son las presentaciones y en este momento se dará la opción de si algún grupo quiere ser voluntario para realizar la primera presentación o si no se realizará al azar, por lo que en una hoja de papel se asignaran números dependiendo del total de los grupos, luego se le dirá a cada grupo su número y en qué lugar les toco presentar.	15 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5to	9

Objetivos de la Clase
Aplicar todos los conocimientos adquiridos del acrosport a través de una presentación.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Flexibilidad	Acrosport	Compañerismo Autosuperación Disciplina
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>Hoy es la clase de la presentación final, donde cada grupo tendrá que presentar su show de acrosport.</p> <p>Se les dará el tiempo para que cada grupo pueda organizarse para su presentación y luego realizaremos un calentamiento en conjunto todo el curso.</p> <p>Comenzaremos con movilidad articular partiendo desde el tren superior al inferior, pasando por todo rango articular. El cuello, los hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Las movilizaciones deben ser por 15-20 segundos, tratando de abarcar el mayor rango articular de cada sección. Luego de terminar esta parte, se realizarán los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos a pies juntos con los brazos arriba, avanzando por la colchoneta, ida de frente y vuelta de espalda. (repetirlo 4 veces) 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos en un pie. Ida con el pie derecho, vuelta con el pie izquierdo. (repetir dos veces) • Cuadrupedias, ida de frente y vuelta de espalda (repetir 3 veces) • Saltos rodilla al pecho (ida y vuelta 4 veces) • Skipping • Pateos hacia el frente • Pateos laterales • Pateos hacia atrás <p>Estos últimos 4 ejercicios se harán ida y vuelta dos veces cada uno.</p> <p>(dar 5 minutos para hidratación)</p>	30 min	
Desarrollo	<p>Luego de terminar el calentamiento, se les dará a los alumnos un tiempo de 20 minutos para que puedan realizar sus últimas prácticas y preparar todo para que salga de la mejor forma.</p> <p>Al terminar los 20 minutos de practica se darán 5 minutos para que puedan descansar e hidratarse. Luego de volver del descanso daremos comienzo a la presentación, donde se juntarán las colchonetas para poder formar un tapete un poco más grande del que ya ocupaban para practicar. Los alumnos que no están en momento de presentación se ubicaran en frente de las colchonetas para poder ver las presentaciones y apoyar a sus compañeros.</p> <p>A cada termino de las presentaciones se dará un tiempo de 5 minutos para que el grupo siguiente tenga el tiempo de ubicarse en las colchonetas o la forma en la que comenzará su presentación.</p>	1 hora	Colchoneta Parlantes
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	<p>Como termino de las presentaciones se formarán todos los alumnos uno al lado del otro para tomar fotografía final y realizar una pequeña reverencia a los espectadores. (tomar evaluación procedimental inserta en el punto 6.4)</p>	10 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	10

Objetivos de la Clase
Identificar las diferentes cualidades de cada alumno a través de juegos didácticos enfocados en el trabajo en equipo y la mejora de la empatía.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Conciencia Manejo grupal	Trabajo en equipo y la empatía	Empatía Compañerismo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>Como todas las clases se les da la bienvenida a los alumnos y se les presenta las actividades que se realizarán el día de hoy.</p> <p>La primera actividad está enfocada en poder “romper el hielo” y que los alumnos tengan un conocimiento más profundo de cada uno de los alumnos. Formarán un círculo en el suelo sentados mirando hacia el centro, se les dará la instrucción de que los alumnos piensen y luego digan tres datos sobre ellos, siendo uno de estos tres datos mentira. Ejemplo: Me gusta andar en bicicleta, me gusta jugar a la pelota, soy vegetariano. Siendo una de estas tres cosas mentira, el alumno solo debe ser los tres datos y al azar del profesor designando a otro alumno este deberá, según la apariencia del otro, adivinar cuál de estos tres es el falso. Si el alumno logra adivinar, se le otorga el turno para decir sus tres datos, pero si no logra adivinar se le dará el turno a otro niño. Y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los niños.</p>	15 min	

Desarrollo	<p>Luego de terminar la actividad anterior iniciaremos las actividades más lúdicas y con interacción de pares, las actividades tienen como foco el trabajo en equipo y la empatía. Constará de 4 actividades que serán descritas a continuación:</p> <p>Actividad 1:</p> <p>Los alumnos formaran un círculo tomados de las manos y comenzarán a girar como si fuera una ronda, a la señal del profesor gritará “grupo de... personas” dando un número determinado de personas, ejemplo: grupo de 5 personas. Donde los participantes deberán formar los grupos según la cantidad de personas que se les diga. Si por algún motivo un alumno queda fuera de los grupos, deben buscar la forma de que el alumno este dentro del grupo, pero este sin tocar el piso, para que a los ojos del profesor este la cantidad solicitada en contacto con el piso y de pie.</p> <p>Actividad 2: Esta actividad está enfocado netamente al trabajo en equipo.</p> <p>El grupo curso se va a dividir en dos partes aleatoriamente designado por el profesor. A cada grupo se les otorgan 6 colchonetas. En un extremo de la cancha se ubicarán ambos grupos y la idea es que mediante las colchonetas logren llegar al otro punto de llegada que lo dará el profesor. Como regla principal solo deben avanzar pisando las colchonetas, sin tocar el piso, es por esto que como equipo deben ver cuál es la mejor estrategia para poder avanzar más rápido y llegar a la meta. Si uno de los equipos llega primero que el otro, este tendrá la misión de ayudar al otro equipo a que lleguen a la meta, ya sea dándoles idea de cómo poder avanzar más rápido o alentándolos.</p> <p>Actividad 3: Esta actividad está enfocada en la rapidez de reflejos y de escucha.</p> <p>Manteniendo los grupos de la actividad 2 los alumnos deberán sentarse a la mitad de la cancha, espalda con espalda, siendo un grupo A y el B. La modalidad del juego es que, a la señal del profesor, uno de los grupos será quien tengo que rápidamente levantarse y correr para no ser alcanzado y el otro debe ser quien pille. Ejemplo la letra que diga es la letra que debe correr y tratar de no ser alcanzado. Si yo digo “B” todo el grupo debe ser lo mayormente ágil, para lograr pararse y salir corriendo hacia el final de la cancha para ser liberado, si es pillado antes de llegar al extremo deberá recordar y decir uno de los datos que al principio de la clase el compañero dijo.</p> <p>Variación: Puede asignar roles a los grupos, por ejemplo, el grupo A son números pares y el grupo B son números impares, por lo que a la señal el profesor dará una suma, resta, multiplicación o división y dependiendo del resultado si este es par o impar, el grupo deberá</p>	<p>1 hora</p> <p>20 min</p>	
-------------------	--	-----------------------------	--

	<p>correr. Ejemplo: si digo $2+5=7$, deberá correr la fila B ya que el resultado es un número impar.</p> <p>Actividad 4:</p> <p>Colocaremos a los alumnos en equipos de 3 o 4, y repartiremos a cada grupo una baraja de cartas. Les pediremos que construyan un castillo con 7 naipes, y después otro con 15 cartas. Los equipos lucharán por ser los primeros en finalizar la construcción. Para ello, primero hará un movimiento o colocará carta una persona, y después otra distinta, y después otra... No podrá hacer dos movimientos seguidos la misma persona. Así, los equipos darán indicaciones verbales al jugador que esté manipulando la construcción.</p>		
<p>Pausa de Hidratación</p> <p>Tiempo: 5 min</p>			
<p>Cierre</p>	<p>Al finalizar la clase, para hacer visible la importancia del trabajo en equipo y hacer reflexionar a nuestros alumnos sobre los elementos que hacen funcionar ese equipo, los sentaremos en círculo y les pediremos que nos expliquen su experiencia: ¿cómo se han sentido al formar parte de un equipo?, ¿qué cosas les han hecho trabajar mejor juntos? o ¿de qué manera podrían mejorar la próxima vez?</p>	<p>10 min</p>	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

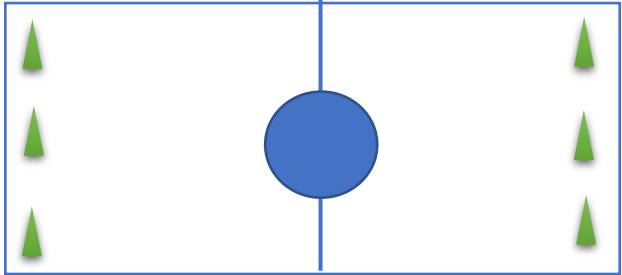
Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	11

Objetivos de la Clase
Aplicar manejo básico de balones para juegos predeportivos

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Conducción Manejo óculo manual	Juegos predeportivos	Conciencia corporal Disciplina
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Grupos reducidos.		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	Comenzaremos la clase con un juego llamado "robar la cola" Los alumnos deben enganchar un peto en la parte posterior de su cuerpo, o ponerlo en el bolsillo de su pantalón, lo más importante es que el peto se vea y que sea accesible. Todos deben tener una coa y por lo tanto deben cuidar su cola mientras intentan quitar la cola de los demás. El juego termina cuando el profesor lo indica.	15 min	Peto
Desarrollo	El primer juego se llama "Caza balones" el curso debe dividirse en tres grupos. La cancha también será dividida en tres, en donde se ubicarán los distintos grupos, el grupo 1 debe lanzar los balones en dirección al grupo 3, mientras que el grupo 2 debe intentar interceptar los balones que el grupo 1 lanza.		

<div data-bbox="418 220 1058 493" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="418 552 1079 646">El objetivo es que los grupos 2 y 3 junten balones, luego se cambian de posición en la cancha, cambiando también los roles que poseen. De esta forma todos pasan por los distintos roles.</p> <p data-bbox="418 737 1079 800">En el siguiente juego se dividirán en dos grupos, cada alumno tendrá un cono de este tipo:</p> <div data-bbox="662 840 997 1176" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="418 1251 1079 1446">Y utilizaremos una pelota de tenis, los dos equipos deben intentar dar pases entre ellos, lanzan la pelota con la mano, pero deben recepcionar con el cono. A medida que avance el juego podemos agregar distintas variantes. Solo se cuentan los pases recibidos por mujeres/ no pueden hacer chicle / solo deben recibir con la mano izquierda y lanzar con la izquierda / etc.</p> <p data-bbox="418 1539 1079 1734">En el siguiente juego, mezclaremos los equipos y haremos 2 equipos nuevos. Pondremos 3 conos en cada extremo de la cancha. Los equipos deben darse pases con un balón de handball, al lograr la cantidad de pases definida por el profesor, el alumno que está en posesión del balón debe lanzar en dirección a uno de los conos dispuestos en la cancha.</p>	<p data-bbox="1105 191 1175 218">1 hora</p> <p data-bbox="1105 249 1175 277">15 min</p>	<p data-bbox="1208 491 1273 518">Conos</p> <p data-bbox="1208 550 1406 577">Balones de handball</p> <p data-bbox="1208 609 1357 636">Pelota de tenis</p>
--	---	--

			
<p>Pausa de Hidratación</p> <p>Tiempo: 5 min</p>			
Cierre	<p>Al final de la clase se sentarán en círculo uno al lado del otro y se les dará un espacio para poder exponer sus inquietudes y las cosas buenas que se vieron en la clase, esto nos ayudará a que las demás clases sean más favorecidas hacia el alumno.</p> <p>(Aplicar ticket de salida inserto en el punto 6.4)</p>	15 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	12

Objetivos de la Clase
Utilizar habilidades de manipulación y locomoción a través de juegos predeportivos

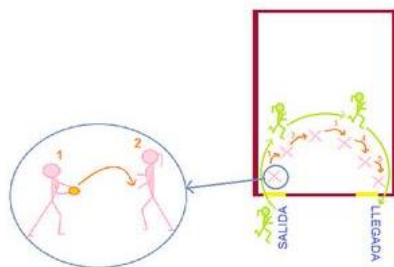
Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Locomoción Manipulación	Juegos predeportivos con balón	Respeto Amistad compañerismo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo/asignación de tareas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	<p>Como clases anteriores nos sentaremos en círculo antes de comenzar la clase, para conversar sobre como estuvo su semana y día. Luego de la conversión se pondrán de pie y realizaremos el juego de las quemadas, ayudándonos a mejorar nuestro patrón de lanzamientos.</p> <p>Se elegirán a dos alumnos los cuales se ubicarán cada uno en unos puntos demarcados fuera de la zona de la cancha, en cada extremo de esta, desde ese punto los primeros en quemar no podrán salir de la zona de marcada, pero cuando vayan quemando a sus compañeros estos podrán ubicarse alrededor de la zona que delimita la cancha y también podrán quemar, permitiéndoles moverse por todo el borde. El juego acaba luego de ser jugado 2 veces</p>	10 min	Balones de handball

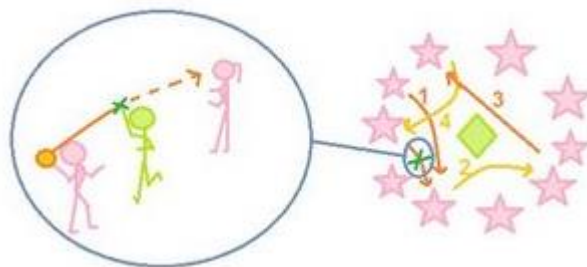
Como primera actividad, nos enfocaremos a los lanzamientos y manipulación de diferentes tipos de balones.

Actividad 1.-

Se forman dos equipos. Un equipo forma un semicírculo, y se tienen que ir pasando la pelota, hasta llegar al último compañero. El otro equipo debe salir de uno en uno y llegar a la meta antes que la pelota que está lanzando el otro equipo. Si llega antes el corredor que la pelota, es un punto para este equipo.

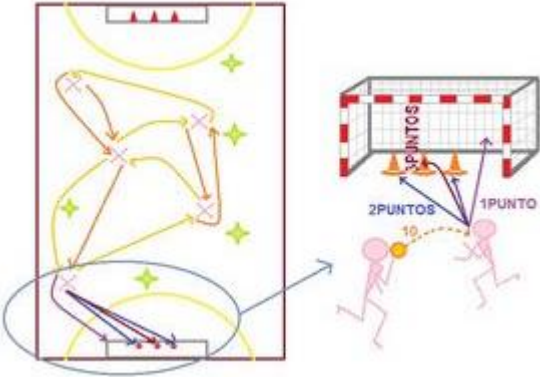


Actividad 2.- En esta actividad se formarán grupos de 5 personas. Cada grupo hace un círculo y una persona se pone dentro de él. Los que están en círculo, se tiene que pasar entre ellos la pelota sin que ésta toque el suelo o sea interceptada por el compañero del centro, en caso contrario, el que estaba en el centro, pasa fuera y un miembro del círculo pasa dentro.



Actividad 3.-

Se hacen dos equipos. Un equipo es defensa y el otro atacante. El equipo que ataca tiene que hacer mínimo 10 pases entre ellos y tirar a portería

	<p>(donde habrá 3 conos). Si lanza a portería será 1 punto, si da a los conos laterales 2 puntos, y en el caso de que dé en el cono central serán 3 puntos. Si la pelota toca al suelo, sale fuera del campo, un defensa intercepta la pelota, el equipo atacante pasa a ser defensor y viceversa.</p>  <p>En la segunda parte haremos trabajos con el balón de basquetbol, apuntando a la defensa y a los pases.</p> <p>Actividad 1.-</p> <p>Los alumnos formaran equipos de 5 personas. Cada grupo tendrá que dar cierta cantidad de pases y de una forma estipulada por el profesor, sin ser interceptados por el otro equipo, si logran interceptar el balón antes de llegar al máximo de pases solicitados, tendrán que volver a contar desde 0.</p> <p>La cancha se va a dividir en 4 para que los equipos puedan jugar simultáneamente.</p> <p>Ejemplo de juego, los alumnos deberán darse 10 pases entre si solo con lanzamiento de pecho. Cada 5 min se irá cambiando la cantidad y tipo de pases para todos los grupos.</p> <p>Gana punto el equipo que logre completar la cantidad de pases que se pidan sin ninguna intercepción.</p> <p>Actividad 2.-</p> <p>El grupo curso se dividirá en dos grupos uno a cada lado de la cancha, el grupo del lado derecho tendrá balones y el del izquierdo no. Se escogerá uno de los alumnos al azar que tendrá el rol de defensa y se ubicará cerca de la zona de lanzamiento de 3 puntos. Cuando el profesor de la orden los primeros alumnos saldrán a atacar al defensa avanzándose y dándose pases, el defensa intentara interceptar los pases sin salir de su zona, lo primordial es que los alumnos logren un buen manejo de lanzamientos. Al momento de acercarse a la zona de ataque, los alumnos deberán lanzar el balón al arco donde habrá 3 conos, intentando botar uno de los tres conos o los tres, si el defensa logra interceptar termina el turno y comienza la otra pareja. Cada cierto tiempo se debe ir cambiando al defensa.</p>	<p>1 hora</p> <p>20 min</p>	<p>Balones de handball</p> <p>Balones de basquetbol</p>
--	--	-----------------------------	---

	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	Para el cierre de la clase los alumnos se sentarán en círculo a comentar la clase, que fue lo que más les gusto y lo que menos les gusto de la clase, dando su punto de vista y ayudándolos a reflexionar.	15 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	13

Objetivos de la Clase
Demostrar un buen patrón motor de lanzamiento, locomoción y manipulación del balón.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Locomoción estabilidad	Manipulación Juegos predeportivos	Compañerismo empatía
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		
	Al inicio de la clase, nos sentaremos a reflexionar sobre lo importante que es respetar a todos los demás y como inculcar valores en los alumnos es importante. Todos darán su punto de vista sobre la importancia que tienen los valores. Como primera actividad, se formarán grupos de 6 personas, realizarán un círculo y dos de los integrantes se tendrán que ubicar dentro del círculo. Los integrantes que estén fuera del grupo	15 min	Balones de voleibol

	comenzaran a darse pases entre ellos, la misión de los que están dentro del círculo es poder interceptar el balón y lograr quitarlo cada vez que quiten el balón se cambiarán las parejas.		
Desarrollo	<p>Como primera actividad los jugadores se dividen en dos equipos con el mismo número de participantes. Los dos primeros jugadores de la fila son los que tienen balón, el que está en primer lugar debe meter canasta antes de que el jugador en segundo lugar lo consiga. Si éste lo consigue entonces el primer jugador quedará eliminado.</p> <p>El Grupo curso se ubicará al fondo de la cancha saldrán en dos hileras, y cada alumno tendrá un balón de basquetbol. Al sonido del silbato del profesor dirá como deben avanzar con el balón. Entre estas formas de salir esta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salir boteando normal. • Salir de espalda boteando el balón. • Salir de un costado boteando • Salir del otro lado boteando. <p>Estas salidas deben ser ida y vuelta, al momento de llegar donde su compañero le entregue el balón y sale el otro grupo.</p> <p>De nuevo se ubicarán al fondo de la cancha, pero esta vez con dos balones de basquetbol y tendrán que avanzar dando dribling con ambos balones ida y vuelta.</p> <p>Se divide al grupo en círculos (los integrantes de este representarán las personas que llevarán y divulgarán las medidas de protección del medio ambiente) con la misma cantidad de jugadores, en cada uno habrá dos balones de baloncesto que sostendrán dos jugadores que estarán en posición de forma consecutiva. (Jugador 1 comienza el dribling. Jugador 2 inicia el pase). Al sonido del silbato un balón será pasado (los pases transportarán las medidas de protección del medio ambiente) por los integrantes del equipo a favor de las manecillas del reloj, en el mismo momento que uno de los jugadores realizará drible con el otro balón por dentro de los jugadores en forma de zigzag (esta acción también trasladará las medidas de protección a otros países), al terminar de bordear a todos los jugadores el compañero que driblea le cederá el balón al jugador que inició el pase para que ejecute la misma acción, y así sucesivamente a todos los miembros del equipo, el balón continuará pasándose a todos los integrantes del equipo.</p> <p>Dos equipos en la cancha o sector de juego, cada equipo con dos jugadores que sostienen un bastón, formando un arco en la línea final, una pelota dos bastones. Cada equipo deberá darse pases hasta llegar a convertir en su arco que puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo deberá tratar de quitarla y buscar de convertir en su arco. REGLAS: No más de dos pases entre los mismos jugadores se puede picar la pelota una o</p>	1 hora 20 min	Balones de basquetbol

	dos veces, se puede marcar una línea donde ningún jugador puede introducirse.		
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	Como todas las clases al terminar las actividades nos sentaremos en círculos todos y comentaremos lo pasado en clases. Recordando los valores que debemos tener en clases.		

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5to	14

Objetivos de la Clase
Construir materiales para la realización de implementos deportivos para el hockey.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Manualidades motricidad fina	Construcción de materiales	Compañerismo Trabajo en equipo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas/ grupos reducidos		

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

	<p>En esta sesión los alumnos deberán construir materiales para la creación de algunos de los implementos que se deben ocupar, en este caso en hockey. Como primera parte de la clase se les mostrará a los alumnos un video sobre como son los implementos que construiremos los cuales en esta ocasión serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El palo de hockey o stick. • Bola <p>A diferencia del hockey sobre hielo en esta ocasión se ocupa una bola del tamaño de una manzana o un limón mediano con un peso de 156 grs a 170 grs aproximadamente.</p>	10 min.	
Desarrollo	<p>Para poder realizar el material de implementación del Hockey se necesitarán estos materiales, los cuales pueden ser reciclados o dados por la institución (ya que son accesibles). Se intenta que la mayoría de los materiales sean reciclados.</p> <p>Materiales por necesitar para el palo de hockey o stick.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartón (cualquier tipo que sea manejable). • Hojas de cuaderno que ya no tenga uso, revista, diario o cualquier tipo de papel reciclado. • Toalla nova. (puede ser diario) • Cola fría • Un palo de escoba (que ya no se use) • Scocht. • Temperas o cualquier tipo de pintura. • Un pote cualquiera para poder mezclar agua y cola fría. • Pincel <p>Para la bola se necesitarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de cuaderno que ya no tenga uso, revistas, diario o cualquier tipo de papel reciclado. • Scocht. <p>Al momento de juntar todos los materiales, se formarán grupo de 4 alumnos divididos en la cancha donde se sientan más a gusto de trabajar. Cada grupo deberá presentar antes sus compañeros sus materiales y por si algún motivo alguno de los integrantes no tiene algún material o en al proceso de realizar la terea se queda sin esto, deberán ayudarse y compartir entre en el grupo todo lo que sea necesario para queden realizados de la mejor forma posible.</p> <p>Primera parte de realizar el material formaremos el palo o stick, donde ocupando el cartón harán la forma que tiene la punta de un palo de hockey, deberán hacer dos caras de la misma forma para</p>	1 hora con 35 min.	

	<p>poder tener dos soportes y así quede más firme. Cuando ya tengan listo el molde harán pequeñas pelotas de papales para poder darle un poco de volumen al palo, luego de hacer las pelotas se deberán pegar a una de las caras de uno de los moldes. De la misma forma con pelotas de papel pequeñas se le pegaran al otro molde, pero del lado contrario al que fue pegado el anterior, esto para poder darle una forma curva por fuera del palo.</p> <p>Cuando ya se haya terminado esta primera parte, se debe envolver las dos partes de los moldes que queden bien prolijos el momento que los hagan encajar, se envuelven con un poco de scocht para poder darle la forma, sin pasar el scocht por la parte superior donde va unido al palo de escoba. Luego de terminar de envolver los moldes, se deberá encajar el palo en la parte superior de los moldes para posteriormente envolver la parte superior del molde con scocht y que el palo quede firme a la base.</p> <p>Terminado todo lo anterior, los alumnos tendrán que realizar una mezcla o un engrudo de cola fría con agua, para posteriormente poder cubrir la parte de debajo de nuestro palo de hockey para que tome un poco más de firmeza y dureza. Para esto luego de hacer la mezcla, tomaran un poco de toalla nova o diario y lo mojaran con la mezcla hecha anteriormente y con el pincel lo tomaran e irán cubriendo todas las partes de nuestro palo de hockey, para que así pueda tener más estabilidad al momento de usarse. Debe cubrir todo el molde y parte del palo de escoba para que no se separen de manera fácil.</p> <p>Hay que recordar que siempre deben estar en su grupo ayudándose entre sí a poder realizar estos implementos. Esto no delimita que otros alumnos de otros grupos no se puedan ayudar entre sí.</p> <p>Para poder hacer la bola, se necesitará diario o cualquier tipo de papel que haya sobrado del trabajo anterior, de apoco iremos formando bolas con el papel y la iremos forrando con scocht para darle un mayor peso y dureza, así iremos forrando la pequeña bola hecha con más diario o cualquier tipo de papel hasta poder hacer una bola del tamaño de una manzana. Siempre ir forrando con scocht para así darle más firmeza. Se harán la cantidad de bolas que con los materiales alcancen, si llega a sobrar mucho material se hará un total de 20 bolas como máximo.</p> <p>Hay que recordar que los palo de stick son individuales por lo que cada alumno debe fabricar su propio palo.</p>		
<p>Pausa de Hidratación</p> <p>Tiempo: 5 min</p>			

Cierre	<p>Como termino de actividad y si es que los materiales hecho ya están listos y secos, se les dará el espacio a los alumnos para que puedan decorar de la forma que ellos quieran sus palos de hockey. Si el tiempo no lo permite o los materiales no están listos, esta parte de la actividad quedará como tarea para la casa.</p> <p>Recordar a los alumnos que siempre es bueno trabajar en equipo, tener una empatía por el otro y compartir.</p>	10 min.	
---------------	---	---------	--

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	15

Objetivos de la Clase
Conocer los principios básicos del hockey sala.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Desplazamiento Manejo del Stick	Principios de hockey	Autosuperación Participación
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: 10 min		

	<p>Se iniciará la clase reuniendo a los alumnos y realizándoles la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué conocen sobre el hockey?</p> <p>En base a sus respuestas seguiremos con el hilo de la clase, mencionaremos las medidas de la cancha y las reglas básicas. Una de las reglas más importantes dentro el hockey sala es el uso del stick. Este se debe tomar con la mano izquierda desde la parte superior y la mano derecha debe ir en la parte final del grip, al tomar el stick de esta forma, nos permite girar el palo de manera mucho más cómoda, ya sea para las recepciones o el desplazamiento de la bola, algo que debemos dejar en claro es que el desplazamiento de la bola debe ser siempre con la cara plana del stick.</p> <p>Dejando en claro esto comenzaremos con un calentamiento en el que solo usaran el stick. Deberán desplazarse por la cancha llevando el ritmo de su marcha en relación con el ritmo de los aplausos del profesor, el stick debe ir sujetado de la forma en se les enseñó al comienzo de la clase y a una distancia en la que no entorpezca su desplazamiento, ambos brazos deben estar ligeramente separados del torso, para dar proyección al stick. Deberán siempre estar en movimiento, mirando a su alrededor para evitar accidentes con sus compañeros.</p>	15'	- Stick
Desarrollo	<p>La primera actividad es de familiarización, se ubican en parejas con una distancia de 5 metro aprox. Cada uno debe tener su stick y uno de ellos la pelota. Quien tenga la pelota debe conducir la pelota, de la manera en que se les explicó, hasta pasar por detrás de su compañero y volver a su lugar original, en cuanto llegue debe dar el pase a su compañero y este debe hacer lo mismo.</p> <p>Luego deben hacer dos grupos, cada grupo formará un círculo y dentro de él se ubica uno de los alumnos, el que debe interceptar la pelota que lo demás se estarán pasando con la intención de que el no la atrape, si la pelota es interceptada, el pase de quien fue interceptado pasa al centro y el compañero de centro ocupa su lugar. A medida que el juego avanza la cantidad de personas dentro del circulo puede variar.</p> <p>Como última actividad todo el grupo debe colocarse en los laterales de la cancha, con su stick y con su pelota, mientras que otro compañero se ubica al comienzo del pasillo justo en medio de ambas filas, deberá desplazarse por en medio del pasillo conduciendo su pelota con e stick, mientras los demás tratarán de desviar su trayectoria. Una vez que cruza el pasillo otro compañero pasa por el pasillo.</p>	1 hora 20'	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas hockey sala - Sticks
	<p>Pausa de Hidratación Tiempo: 10 min</p>		

Cierre	Para cerrar la clase, realizaremos lo estiramientos pertinentes, luego de eso conversaremos y reflexionaremos sobre lo aprendido durante la clase, que cosas fueron las que más les gustaron, costaron, le resultó más fácil, etc.	15 min	
---------------	--	--------	--

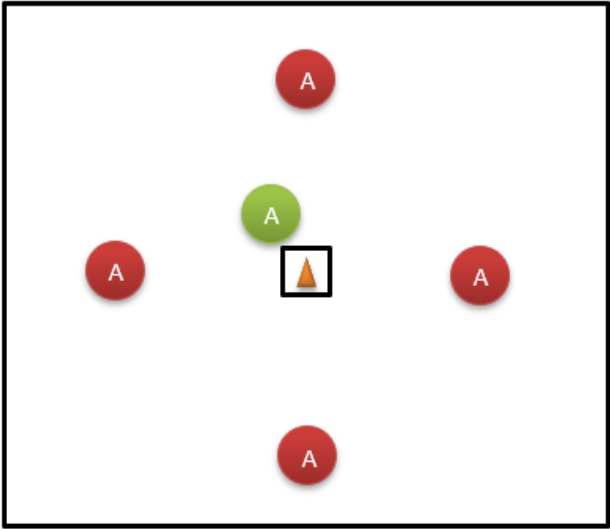
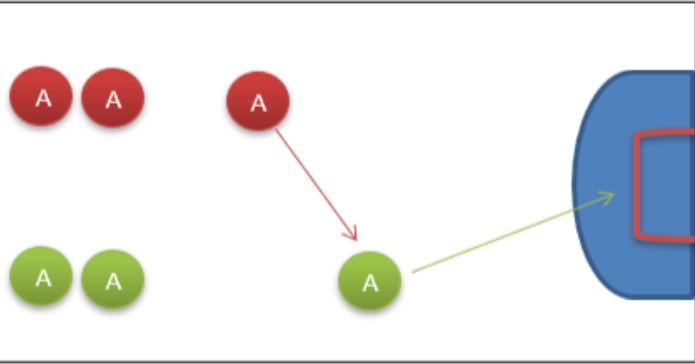
PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	16

Objetivos de la Clase
Identificar los principios básicos del hockey sala.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Desplazamientos con pelota Locomoción	Realidad de juego adaptada	Autosuperación Respeto Resolución pacífica de conflictos
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Grupos reducidos.		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	Comenzaremos la clase recordando lo visto la clase pasada, reglas básicas y el correcto manejo del stick. Como calentamiento realizaremos un juego de pases sin desplazamiento. Esto quiere decir que la persona del equipo que tenga posesión de la pelota no puede desplazarse con ella, en cambio los demás del equipo deben movilizarse para lograr que el compañero con la pelota logre dar un pase libremente, el equipo que logre realizar 5 pases suma un punto. El juego puede ir aumentando la cantidad de pases necesarios para lograr un punto	15 min	Stick Pelota de hockey sala

	<p>a medida que avance y en relación con el progreso y adaptación de los alumnos.</p>		
<p>Desarrollo</p>	<p>En la primera actividad formaran grupos de 5, formarán un círculo, dentro de este habrá un cuadrado hecho con cinta/tiza en el piso, y dentro de este un cono, uno de los integrantes del grupo debe ubicarse dentro del círculo, pero fuera del cuadrado donde está el cono, su tarea consistirá en proteger el cono, evitando que sus compañeros lo derriben con sus lanzamientos, cada alumno estará defendiendo por 1 minuto el cono, luego deberá cambiar el defensor.</p>  <p>En la siguiente actividad el curso será dividido en dos, cada grupo ocupará un lado de la cancha, formando dos hileras frente a las porterías. Los primeros de cada hilera deben darse pases entre sí hasta que el del lado derecho se encuentre en la zona de lanzamiento y golpee la pelota con intención de gol. Luego de que hayan pasado se ponen al final de la hilera contraria, para que sea el otro quien lanza ahora. Después cambiamos el lado de lanzamiento.</p>  <p>Aumentaremos la dificultad del ejercicio agregando dos defensores pasivos, los que solo deben dificultar el libre lanzamiento. Los defensores deben ir cambiando para que todos pasen por todos los roles. Cuando los alumnos ya</p>	<p>1 hora 15 min</p>	<p>Sticks Pelotas de hockey sala Conos Petos</p>

	<p>hayan dominado el lanzamiento con la defensa pasiva, la defensa puede tomar más fuerza, moviéndose para evitar un buen lanzamiento.</p> <p>Para terminar, realizaremos equipos, formados por el profesor y continuaremos con realidad de juego.</p> <p>Es importante recordar que en la realidad de juego se pueden presentar conflictos; desacuerdos con la decisión del árbitro, peleas entre jugadores, accidentes dentro de la defensa o el ataque. Debemos dar especial énfasis a estas situaciones y a cómo deben solucionarse, permitiendo a los alumnos reflexionar al respecto, para que logren identificar de qué manera deben solucionar esos conflictos.</p>		
Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min			
Cierre	<p>Para finalizar, formamos un círculo y realizamos la elongación correspondiente, al terminar la elongación, reflexionamos sobre cosas ocurridas durante la clase, además de las cosas que más y menos nos gustaron sobre la misma.</p>	15 min	

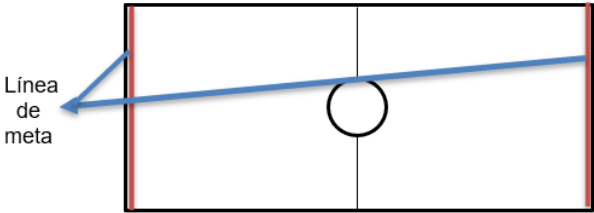
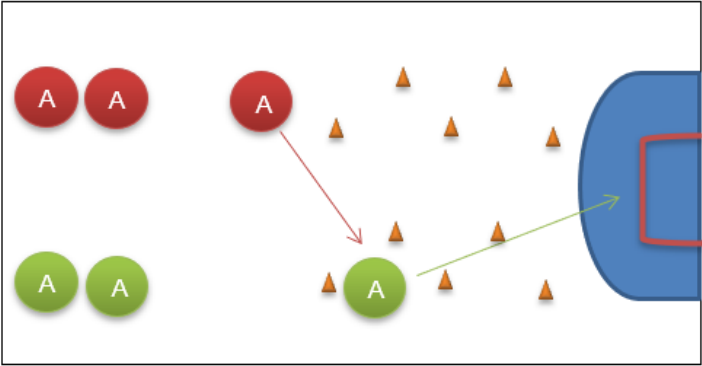
PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	17

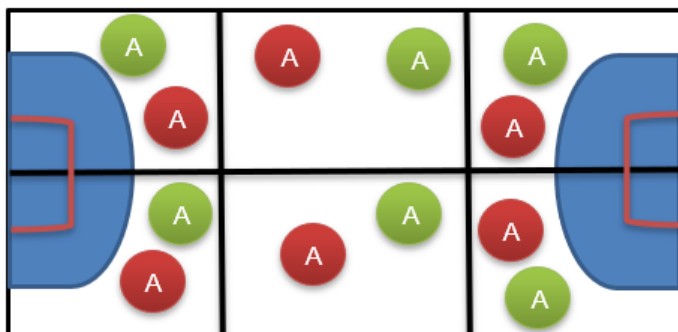
Objetivos de la Clase
Ejecutar desplazamientos, ataque y defensa del hockey sala.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<p>Manejo del Stick</p> <p>Táctica de hockey</p>	Ataque y defensa hockey	<p>Compañerismo</p> <p>Respeto</p> <p>Solidaridad</p>
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: 10 min		
	<p>Comenzaremos la clase formando un círculo, hablaremos sobre nuestro día y que cosas hemos hecho, además explicaremos en qué consistirá la clase.</p> <p>Como calentamiento el curso debe dividirse en dos equipos, el objetivo de cada equipo es lograr un punto, el cual se logra al llegar a la línea final del equipo contrario. Al comienzo solo deberán llegar a la línea de meta para conseguir el punto, pero a medida que avance la actividad se pondrán condiciones para lograr el punto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 pases antes de lograr el punto - Pases mixtos; un hombre, una mujer, un hombre una mujer. Hasta hacer 6 pases. - 8 pases sin "chidle" - Todo el equipo debe recibir un pase. - Etc. <div style="text-align: center;">  </div>		
Desarrollo	<p>En esta clase trabajaremos ataque, los alumnos seguirán divididos en el grupo de dos, cada grupo se ubicará en un lado de la cancha, frente a la portería. Formaran dos hileras frente a esta, y frente a ellos habrá ubicados conos en distintas zonas, los cuales deben esquivar mientras avanzan hacia la portería para lanzar. Será el mismo método de la clase anterior, sale el primero de cada hilera dándose pases y uno de las dos lanza hacia la portería.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		

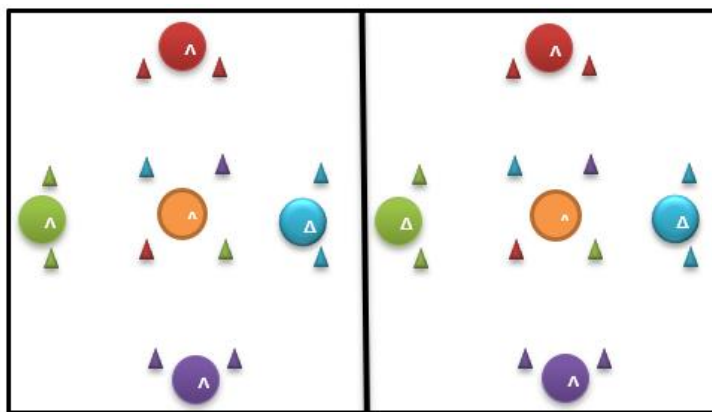
Deben intentar no botar los conos mientras avanzan, mientras la clase avanza, cuando los alumnos se hayan adaptado al ejercicio y logren hacerlo con fluidez, debemos agregar una defensa pasiva, para luego agregar una defensa activa.

Luego formaremos equipos de 6 personas y dividiremos la cancha de la siguiente manera:

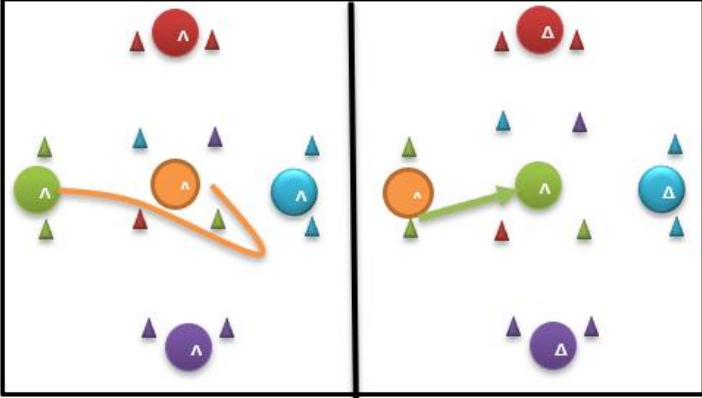


El ejercicio consiste en que cada alumno debe moverse solo en la zona que le corresponde, defendiendo y/o atacando desde ahí.

En el siguiente ejercicio se divide la cancha en dos y se forman grupos de 5 personas, las que se ubicarán de la siguiente manera:



El alumno que está en medio deberá seguir las indicaciones del profesor, el cual indicará el color de la portería que debe atacar, el alumno primero debe pasar por detrás del cono del color indicado y luego intentar hacer un punto en la portería del color indicado, el alumno que resguarda la portería puede interceptar o quitar la pelota para que no logre el gol, y luego toma el lugar de en medio, dejando la portería al alumno atacante. Por ejemplo: Ataque a la portería de color verde. Entonces el portero de la zona verde pasa en medio, para cumplir la siguiente instrucción.

	 <p>Para la siguiente clase se realizará un mini campeonato. Todos participarán y los equipos serán formados por los profesores, así que el resto de la clase se centrará en realidad de juego.</p>		
Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min			
Cierre	<p>Para finalizar, formamos un círculo y realizamos la elongación correspondiente, al terminar la elongación, reflexionamos sobre cosas ocurridas durante la clase, además de las cosas que más y menos nos gustaron sobre la misma. También hacemos énfasis en la actividad de la próxima clase, en la cual todos deben participar de distintas formas.</p>		

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	18

Objetivos de la Clase
Desempeñar roles asignados de manera eficiente y responsable a través de un mini campeonato.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Locomoción Manipulación	Mini campeonato	Compañerismo trabajo en equipo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas.		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	Comenzaremos la clase reuniendo a los alumnos en un círculo y explicándoles la actividad del día nuevamente. Se realizará un mini-campeonato en el cual todos participarán, los equipos serán formados por los profesores. Mientras los equipos están en cancha los demás serán designados a distintas tareas.	10 min	
Desarrollo	Las tareas para designar son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Punto de hidratación / alimentación - Planillas y conteo de puntos. - Ayudantes de árbitros - Entrega de materiales (petos, pelotas, sticks) De esta manera todos estarán a cargo de una tarea durante el campeonato. Luego de todos los partidos deben realizar una movilidad articular y elongar de manera leve.	1 hora 25 min	
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		
Cierre	Para finalizar se reunirán en un círculo haremos movilidad articular, luego comenzaremos con una reflexión acerca de cómo lo pasaron durante el campeonato, que cosas fueron las que más disfrutaron, los momentos que más les gustaron y los que menos. Que conflictos y/o problemas surgieron y como lo solucionaron. Ordenaremos todo como equipo.	10 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

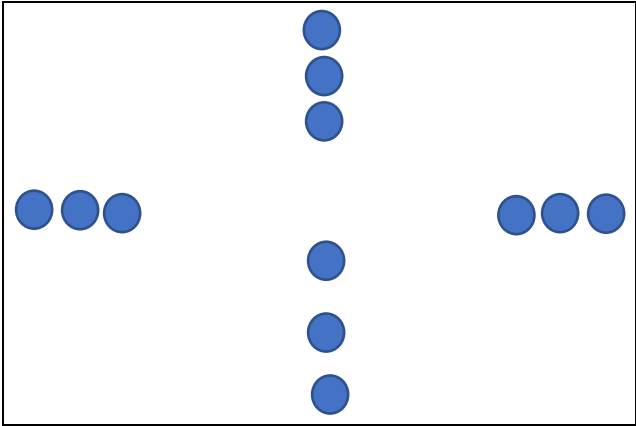
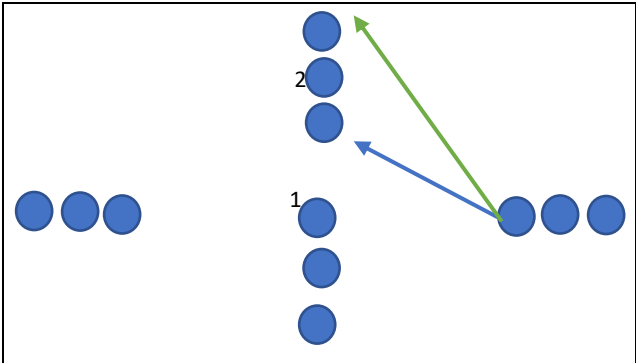
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	19

Objetivos de la Clase
Conocer las bases del korfbal y sus principios básicos.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Manipulación Lanzamientos	Korfbal	Autosuperación Disposición al trabajo Trabajo en equipo Cohesión
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: 10 min		
	<p>Como todas las clases, los alumnos comenzaran sentados en el centro de la cancha, formando un círculo. Hablaremos sobre lo visto en sus clases anteriores cómo va la semana en las demás clases.</p> <p>Por ser la primera clase del korfbal, se les presentará un video el cual mostrará todas su bases, historia y principios del deporte.</p> <p>Al ser un deporte poco convencional y no muy común se debe explicar y mostrar el video muy detalladamente.</p> <p>Luego de ver el video comenzaremos con un juego que nos ayudara al majo del balón de handball que es con el cual jugaremos todas las clases de korfbal.</p>	15 min	- Balón de korfbal

	<p>El juego será "10 pases" pero en esta ocasión los equipos serán de 4, dos hombres y dos mujeres. Cada equipo tendrá que completar el máximo de 10 pases entre ellos sin ser interceptados, en esta ocasión solo las mujeres podrán interceptar a mujeres y los hombres solo a hombres, si el equipo contrario del que está haciendo los pases intercepta y logra quitar el balón, deberán comenzar desde 0 otra vez. Gana punto el equipo que logre completar los diez pases sin interrupciones.</p>		
Desarrollo	<p>Si bien el korfbal se presentó de una forma en el video, adecuaremos el deporte a nuestro alcance. Adaptaremos aros de basketbol móviles para utilizar como los de aros de korfbal.</p> <p>Comenzaremos la clase con actividades de pases, en la primera actividad se dividirán en cuatro grupos y se ubicarán de la siguiente manera en la cancha:</p>  <p>El primer alumno con el balón debe dar el pase en la dirección que indique el profesor; "izquierda, derecha, en frente" cuando el balón ya sea pasado el alumno que lo lanzó debe ponerse al final de la hilera hacia la que lanzó.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">: Pase → Cambio de lugar →</p> </div> 	<p>1 hora 20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balón de korfbal - Aro de korfbal

	<p>En las siguientes actividades formarán parejas, cada pareja tendrá petos del mismo color. El profesor indicará que parejas jugarán en contra. Todas las parejas estarán en cancha, el fin de la actividad es que la pareja logre hacer un punto, el profesor agregará variantes para que el punto cuente, por ejemplo; “5 pases antes de anotar el punto”</p> <p>De esta forma los alumnos serán conscientes de su entorno y de su pareja.</p> <p>La siguiente actividad, los alumnos mantendrán las parejas, saldrán en dirección hacia el aro, jugando a 1 contra 1. El profesor indicará el alumno de qué lado debe defender, si el de la de hilera derecha o izquierda.</p> <p>Continuaremos con una realidad de juego adaptada, en donde el jugador que tiene posesión del balón no puede avanzar con este. La adaptación consiste en las reglas dadas por el profesor para validar un punto, ya sea cantidad de pases a dar, quien debe lanzar el balón, etc.</p>		
Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min			
Cierre	<p>Finalizaremos la clase realizando la elongación de los músculos involucrados. Continuaremos con una retroalimentación y preguntas acerca de la clase y lo que les pareció, que cosas les gustaron, cuáles no. (aplicar ticket de salida inserto en el punto 6.4).</p>	15'	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

	Nivel	Curso	Clase N°
	Básico	5°	20
Objetivos de la Clase			
Aplicar conocimiento de defensa y ataque en el korfball			

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Defensa Ataque Realidad de juego	Táctica del korfball	Autosuperación Disposición al trabajo Trabajo en equipo Cohesión
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo / asignación de tareas.		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Preparación de Material e Implementos		
Control de Asistencia		
Tiempo: 5 min		
Inicio	Comenzaremos formando un círculo y comentando el contenido de la clase, además de un breve repaso de la clase anterior. Además, preguntaremos sobre su semana y su día. Continuaremos con un calentamiento breve, una pinta con balón. Formarán tríos, el profesor escogerá a un trío para que comiencen pillando, solo deben lograr tocar a otro compañero con el balón para que esté pintado.	- Balón de korfball
Desarrollo	Para esta clase trabajaremos con lanzamientos al aro, formarán cuatro grupos y se distribuirán dos grupos en cada parte de la cancha, frente al aro, el primero de una hilera deberá dar el pase al primero de la otra hilera, el que debe lanzar al aro, ambos pasan al final de la hilera contraria.	- Balón de korfball - Aro de korfball

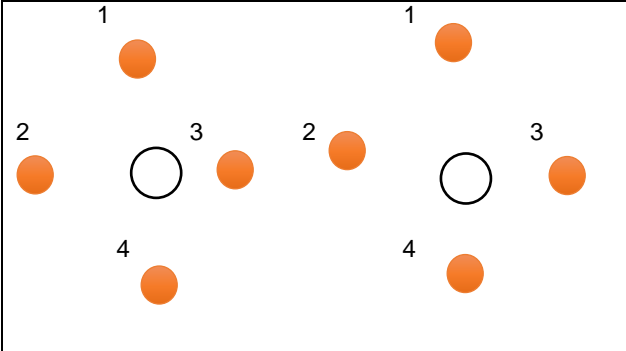
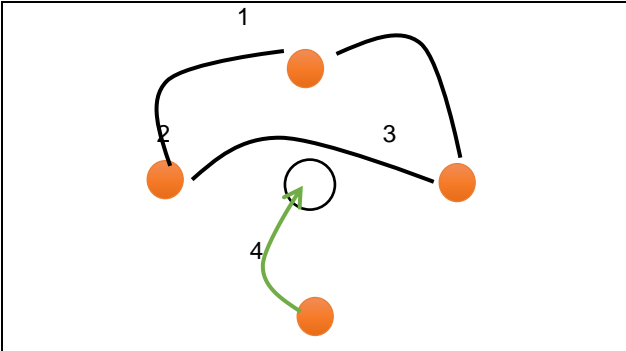
	<p>En la siguiente variante utilizaremos a dos defensas pasivos frente al aro, solo deben ubicarse en la zona de defensa, sin interferir. Deben cambiarse los defensas a medidas que avance la actividad. Luego que los alumnos se adecuen a la actividad, los defensas pueden ser más insistentes en la defensa.</p> <p>Continuaremos con la formación de tríos, y se ubicarán de la siguiente manera:</p> <div data-bbox="418 478 1052 842" data-label="Diagram"> </div> <p>Dos integrantes de cada trío deben ubicarse en la línea central, el alumno de color naranja en el diagrama, es quien tiene el balón. La actividad consiste en que el profesor tocará el silbato, los alumnos de color naranja debe correr del alumno de color azul, quien debe intentar interceptar el pase de naranja hacia ver, quien debe solo esperar el pase en ese extremo. Los roles van cambiando a medida que avanza la actividad.</p> <p>Continuaremos con los tríos, deben formar 3 hileras, un integrante debe estar en cada hilera. Deben hacer una trenza, dándose pases, hasta llegar al final del gimnasio.</p> <p>Continuaremos con una realidad de juego sin adaptaciones, comenzaremos con las reglas reales del deporte. Se formarán equipos y rotarán dentro de la cancha.</p>		
<p>Pausa de Hidratación</p> <p>Tiempo: 5 min</p>			
Cierre	<p>Finalizaremos la clase realizando la elongación de los músculos involucrados. Continuaremos con una retroalimentación y preguntas acerca de la clase y lo que les pareció, que cosas les gustaron, cuáles no.</p>		

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	21
Objetivos de la Clase		
Practica por equipos en realidad de juego en el korfball.		

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Coordinación Lanzamiento	Defensa Lanzamiento Ataque Estrategia de juego	Autosuperación Disposición al trabajo Trabajo en equipo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
Inicio	Comenzaremos formando un círculo y comentando el contenido de la clase, además de un breve repaso de la clase anterior. También, preguntaremos sobre su semana y su día. Como calentamiento realizaremos una pinta mantequilla con balón. Los alumnos que son pintados deben separar sus piernas para que otro compañero pase entremedio y así despintarlo. Pero en esta variante los alumnos que son pillados tendrán 3 balones los cuales deben estar en constante movimiento, para que el compañero sea despintado debe tener el balón en sus manos y un compañero debe pasar por entre sus piernas. Si el balón es interceptado por el pintador, el que lanzó debe tomar el lugar del pintador.	20' - Balón de korfball

Desarrollo	<p>Comenzaremos las clases con una actividad de lanzamientos al aro, se dividirán en dos grupos, que se ubicarán en ambos lados de la cancha. Se posicionarán alrededor del aro de la siguiente forma:</p>  <p>El profesor indicará un número a cada hilera, por lo tanto, cuando el profesor indique el número, el primero de esa hilera debe lanzar, mientras los demás se dan un pase entre ellos, con parábola, por ejemplo: "4"</p>  <p>Luego dividiremos la cancha en tres secciones, donde se habrá dos equipos de cuatro personas, deben darse pases e intentar botar el cono del equipo rival para lograr el punto.</p> <p>Luego de eso comenzaremos con la realidad de juego. Cuando un equipo gana, salen ambos equipos, si ninguno hizo ningún punto en 3 minutos salen ambos también.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Balón de korbball - Aro de korbball
	<p>Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min</p>		
Cierre	<p>Finalizaremos la clase realizando la elongación de los músculos involucrados. Continuaremos con una retroalimentación y preguntas acerca de la clase y lo que les pareció, que cosas les gustaron, cuáles no.</p>		

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	22

Objetivos de la Clase
Aplicación de mini campeonato de korbball.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Conciencia Manejo grupal	Campeonato korbball	Respeto por el otro
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Enseñanza recíproca		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	Comenzaremos la clase reuniendo a los alumnos en un círculo y explicándoles la actividad del día nuevamente. Se realizará un mini-campeonato en el cual todos participarán, los equipos serán formados por los profesores. Mientras los equipos están en cancha los demás serán designados a distintas tareas.		
Desarrollo	Las tareas a designar son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Punto de hidratación / alimentación - Planillas y conteo de puntos. - Ayudantes de árbitros - Entrega y orden de materiales. De esta manera todos estarán a cargo de una tarea durante el campeonato. Luego de todos los partidos deben realizar una movilidad articular y elongar de manera leve.		
	Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min		

Cierre	Para finalizar se reunirán en un círculo haremos movilidad articular, luego comenzaremos con una reflexión acerca de cómo lo pasaron durante el campeonato, que cosas fueron las que más disfrutaron, los momentos que más les gustaron y los que menos. Que conflictos y/o problemas surgieron y como lo solucionaron. Ordenaremos todo como equipo.		
---------------	---	--	--

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5°	23

Objetivos de la Clase
Aplicar conocimientos sobre cuidado del medio ambiente en salida a cerro San Cristóbal.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Cuidado medioambiental	Salida a cerro San Cristóbal	Responsabilidad
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas / descubrimiento guiado		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min		
	En la sesión de hoy los alumnos tendrán una salida pedagógica y deportiva al cerro san Cristóbal. En la sesión anterior se explicó todo el protocolo a seguir el día de hoy y lo que se necesita llevar.	15 min	

Desarrollo	<p>La salida consistirá en la salida al cerro San Cristóbal, donde nos enfocaremos a poder conocerlo, recorrer lo mayor posible mediante la caminata. Subiremos el cerro hasta la virgen y luego se buscará un sector para poder realizar las actividades programadas que se explicarán posteriormente.</p> <p>Como primera actividad se necesitarán dos pelotas de tenis, las cuales serán facilitadas por los profesores a cargo. El grupo de alumnos se va a dividir en dos grupos, donde la actividad consiste en que formaran una hilera uno detrás del otro tomando un poco de distancia. El primero alumno de la hilera tendrá la pelota de tenis en las manos, y este al sonido del silbato deberá ir pasando la pelota de tenis ya sea por encima de la cabeza, por debajo, solo con una mano, por el costado (el profesor dirá la forma) cuando llegue al último alumno deberá regresar de la misma forma indicada y cuando llegue nuevamente al alumno que comenzó, este deberá embocar en una zona delimitada por el profesor a una distancia adecuada para que el alumno logre embocar la pelota. El grupo que la emboque primero es el equipo en ganar. Este juego se realizará las veces que se estime conveniente cambiando la forma de trasladar la pelota. Se les dará tiempo que los alumnos puedan comer hidratarse y descansen para poder continuar con las demás actividades. Como segunda actividad jugaremos al capturar la bandera, este juego consta en que hay dos equipos los cuales tienen 3 banderas, 3 de color rojo y 3 de color azul. Cada grupo dependiendo del color de sus banderas, deberá esconder estas banderas en algún lugar del sector delimitado para jugar. Se limitará un espacio adecuado para poder jugar, ideal un lugar donde haya lugares donde puedan esconder las banderas, como lo es árboles o arbustos. El espacio se va a dividir en dos, siendo un lugar de los rojos y el otro del azul.</p> <p>Reglas del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No puedo quitar de las manos la bandera. • Si mi compañero está con la bandera de mi equipo en su sector (pasado de la línea divisora de sectores) no puedo quitarle la bandera. • Para poder quitar una bandera solo debo encontrar donde la ocultaron y llevarla a mi base. • No puedo quedarme custodiando el lugar donde se escondieron las banderas. • Cada alumno tendrá una cinta o algo que lo distinga de su color de equipo. • Gana el equipo que logre encontrar y llevar a su base las tres banderas del equipo contrario. <p>Al terminar esta actividad se progresará a descender del cerro para posteriormente dirigirse al bus con destino al colegio.</p>		
	<p>Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min</p>		

Cierre	<p>En el bus se realizará una pequeña actividad para hacer el viaje más amigable. El juego se llama “la mesa pide” donde en este caso los profesores serán los jueces y los alumnos deberán entregar lo que los profesores soliciten. Los equipos serán do los cuáles serán las dos filas que se forman en el pasillo. Ejemplo del juego, el profesor dice “la mesa pide, algo de color amarillo” por lo que los alumnos de cada equipo deberán ver quien tiene algún objeto como el solicitado y deberá ser enviado hacia los profesores, esto sin pararse del asiento solo deben hacerlo llegar al profesor. Dependiendo de lo que soliciten los profesores y del número de puntos que obtenga cada grupo se verá quien gana.</p> <p>(aplicar evaluación diagnostica inserta en el punto 6.4)</p>		
---------------	---	--	--

PLANIFICACIÓN DE CLASE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Clase N°
Básico	5to	24

Objetivos de la Clase
Identificar las diferentes actividades que se pueden realizar en sectores en contacto con la naturaleza.

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Conocimiento de la vida en contacto con la naturaleza	Visita “PARQUEMET”	Respeto Solidaridad Empatía
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas/ mando directo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje

Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 10 min				
	<p>Al igual que la clase anterior, realizaremos una salida en contacto con la naturaleza. Esta vez se realizará en el “PARQUEMET, Bosques de Santiago”. Donde este atractivo nos facilita diferentes actividades durante el recorrido. Hora de salida del colegio a las 8:30 a.m. En el bus camino al lugar se realizarán canticos de grupos para que el viaje sea más amistoso.</p> <p>La vuelta al colegio será a las 13:00 horas.</p>	8:30-9:30			
Desarrollo	<p>El Centro de Educación Ambiental Bosque Santiago cuenta con un equipo de profesores y profesionales del área ambiental, encargados de los contenidos, metodologías y actividades de educación ambiental, no formal al aire libre, ofreciendo a la comunidad escolar y grupos organizados «Programas Educativos» consistente en</p> <p>Rutas Sustentables</p> <p>Senderos educativos con temáticas relacionadas en general con biodiversidad, manejo de residuos sólidos, tratamiento de aguas, energías alternativas y contaminación.</p> <hr/> <p>Taller Aves Nativas</p> <p>Conocimiento, importancia y rol ecológico de las aves. Introducción teórica en sala y reconocimiento en terreno. Este programa se realiza en el establecimiento o en Bosque Santiago.</p> <hr/> <p>Taller Juntos Crecemos</p> <p>Conociendo árboles nativos e importancia de los bosques. Este programa se realiza en el establecimiento o en Bosque Santiago, dirigido a alumnos de pre-básica y básica.</p> <p>Sendero el Carbón</p> <p>Caminata al Cerro El Carbón hasta Mirador el Litre 1.000 metros de altura y a 4,5 kilómetros, que se recorre en 2,5 horas aproximadamente, el grupo va acompañado por dos guías y deben cumplir con requisitos de salud e implementación.</p> <p>Taller de Lombricultura</p> <p>Conocer el proceso de la lombricultura y su relación con el reciclaje de los desechos orgánicos vegetales, tiene relación con la clasificación de especies, interacciones de los seres vivos con su medio ambiente, flujos de materia y energía, reciclaje, protección de los recursos naturales y contaminación.</p>				

	<p>Taller no dejes rastro</p> <p>Comprender la responsabilidad personal en la conservación del patrimonio, aplicar principios de No Deje Rastro, demostrar técnicas y conductas para el desarrollo de actividades al aire libre con mínimo impacto ambiental.</p> <p>Taller Bombas de Semillas</p> <p>Difundir la técnica del microbiólogo japonés Masanobu Fukuoka y sensibilizar a los asistentes en relación a las problemáticas ambientales actuales, conocer y valorar la importancia del suelo y de la semilla en los ecosistemas.</p> <p>Y a ti ¿qué bicho te picó?</p> <p>Conocer generalidades acerca de los artrópodos y entender la importancia que tiene este Phylum, en el equilibrio de los ecosistemas, reconocer en vivo algunas clases y ordenes de artrópodos.</p> <p>Sendero de los sentidos</p> <p>Sendero inclusivo para personas ciegas o con capacidad visual disminuida, cuenta con diversas estaciones educativas inmersas en un entorno natural al aire libre.</p> <p>Este sendero es una ruta guiada en la cual los estudiantes podrán experimentar y descubrir la naturaleza en un recorrido por 8 estaciones educativas, diferenciando formas, texturas y aromas que harán de esta caminata una experiencia enriquecedora.</p> <p>Taller Reciclarte: Estimular la creatividad e imaginación de los estudiantes a través de la reutilización de materiales para la confección de un objeto útil, enseñando la importancia de las 3Rs para el cuidado del planeta y los recursos naturales. En este taller los estudiantes tendrán una introducción teórica en aula, luego trabajarán con diversos materiales reutilizados en la confección de un objeto el cual ellos podrán llevarse y darle utilidad.</p> <p>Lo primordial es poder acudir a la mayoría de las actividades que el programa nos brinda, para que nuestros alumnos puedan conocer de mejor manera lo que es la vida en la naturaleza y la importancia que tiene cuidar el medioambiente.</p> <p>La salida tendrá una duración de las 08:00 am sábado, hasta las 14:00 del mismo día. A los alumnos se les irá a dejar al recinto como también de vuelta al colegio.</p>	<p>10:00 a 12:30</p>	
<p style="text-align: center;">Pausa de Hidratación Tiempo: 5 min</p>			

Cierre	Una vez terminado el viaje de regreso al colegio, prepararemos un almuerzo de despedida junto a la ayuda de profesores y apoderados de los alumnos del taller, espero para darles un momento grato en compañía de todos, y poder dar un cierre emotivo al curso.	13:30 A 15:00	
---------------	--	------------------	--



MEMORÁNDUM N° 7/2021

PARA : Claudia Aranda Espinoza
De : Angie Espinoza González, Gladys Fernández Morales
REF. : ENTREGA DE TESIS EN FORMATO DIGITAL DE LA CARRERA
FECHA : 07 de enero del 2021

Junto con saludar, hago entrega a biblioteca, los siguientes trabajos de titulación en formato digital:

N°	Autor	Título	Año	Carrera	Dispositivo entregado
	Angie Espinoza González Gladys Fernández Morales	El deporte y la actividad física como herramienta para mejorar la conducta, violencia y frustración en alumnos de 5to año básico.	2020	Pedagogía en educación física	Pendrive

Atentamente, Angie Espinoza González y Gladys Fernández Morales.

Firma y timbre.