



2024

NIVEL: 4rto medio	ASIGNATURA: Ciencias del ejercicio físico y deportivo
OA	ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE
OA 1	<p><b>Objetivo: Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.</b></p> <p><b>Actividades como estrategias de aprendizaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Exploración de Deportes y Actividades:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Actividad:</b> Organizar sesiones donde los estudiantes puedan probar diferentes deportes y actividades físicas, como fútbol, baloncesto, yoga, danza, atletismo, etc.</li> <li><b>Propósito:</b> Permitir que los estudiantes identifiquen sus intereses y encuentren actividades que disfruten y se ajusten a sus habilidades y necesidades.</li> </ul> </li> <li><b>Diarios de Actividad Física:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Actividad:</b> Pedir a los estudiantes que mantengan un diario en el que registren las actividades físicas que practican, sus impresiones y cómo se sienten antes, durante y después de la actividad.</li> <li><b>Propósito:</b> Fomentar la reflexión personal y el autoconocimiento en relación a las necesidades e individualidades de cada estudiante.</li> </ul> </li> <li><b>Talleres de Personalización del Ejercicio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Actividad:</b> Realizar talleres donde los estudiantes aprendan a adaptar las actividades físicas a sus propias necesidades, capacidades y objetivos.</li> <li><b>Propósito:</b> Enseñar a los estudiantes a modificar las actividades físicas para que sean seguras y efectivas para cada individuo.</li> </ul> </li> <li><b>Sesiones de Retroalimentación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Actividad:</b> Organizar sesiones regulares donde los estudiantes reciban retroalimentación personalizada de los instructores y compañeros sobre su desempeño en diversas actividades físicas.</li> <li><b>Propósito:</b> Ayudar a los estudiantes a identificar áreas de mejora y celebrar sus fortalezas y logros.</li> </ul> </li> <li><b>Proyectos de Investigación Personal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Actividad:</b> Pedir a los estudiantes que investiguen y presenten sobre una actividad físico-deportiva de su interés, explicando sus beneficios, técnicas, y cómo puede ser adaptada a diferentes necesidades.</li> <li><b>Propósito:</b> Promover la autoexploración y el aprendizaje autónomo en relación a las actividades físicas.</li> </ul> </li> </ol>



OA 2

**Objetivo: Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo.**

**Actividades como estrategias de aprendizaje:**

**1. Laboratorio de Evaluación Física:**

- **Actividad:** Implementar sesiones prácticas donde los estudiantes midan y registren cambios fisiológicos agudos durante y después de diferentes tipos de ejercicio (frecuencia cardíaca, respiratoria, etc.).
- **Propósito:** Comprender las respuestas inmediatas del cuerpo al ejercicio físico.

**2. Proyectos de Seguimiento a Largo Plazo:**

- **Actividad:** Diseñar proyectos donde los estudiantes sigan un programa de ejercicio durante varias semanas o meses, registrando y analizando cambios en su condición física y rendimiento.
- **Propósito:** Observar y evaluar las adaptaciones crónicas del cuerpo al ejercicio físico.

**3. Estudios de Caso:**

- **Actividad:** Analizar casos de atletas o individuos que han seguido programas de entrenamiento específicos, evaluando las adaptaciones y mejoras en su rendimiento.
- **Propósito:** Aplicar conocimientos teóricos a situaciones reales y comprender la variabilidad de las respuestas al entrenamiento.

**4. Debates y Discusiones:**

- **Actividad:** Organizar debates sobre los diferentes tipos de adaptaciones al ejercicio (aeróbicas, anaeróbicas, musculares, etc.) y su impacto en el rendimiento.
- **Propósito:** Fomentar el pensamiento crítico y la comprensión profunda de las adaptaciones al ejercicio.

**5. Simulaciones y Modelos:**

- **Actividad:** Utilizar software o aplicaciones que simulen adaptaciones fisiológicas al ejercicio para que los estudiantes puedan visualizar y comprender estos procesos.
- **Propósito:** Facilitar la comprensión de conceptos complejos a través de herramientas tecnológicas interactivas.

**6. Presentaciones y Conferencias:**

- **Actividad:** Invitar a expertos en fisiología del ejercicio y ciencias del deporte para que compartan sus conocimientos y experiencias con los estudiantes.
- **Propósito:** Ampliar la perspectiva de los estudiantes y proporcionarles información actualizada y relevante del campo.



OA 3

**Objetivo: Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.**

**Actividades como estrategias de aprendizaje:**

**1. Desarrollo de Programas Personalizados:**

- **Actividad:** Pedir a los estudiantes que diseñen programas de entrenamiento personalizados para mejorar la condición física de un individuo específico, teniendo en cuenta sus necesidades y objetivos.
- **Propósito:** Desarrollar habilidades de planificación y adaptación en el diseño de programas de entrenamiento.

**2. Sesiones Prácticas de Implementación:**

- **Actividad:** Realizar sesiones donde los estudiantes implementen los programas de entrenamiento diseñados con sus compañeros, monitorizando el progreso y haciendo ajustes según sea necesario.
- **Propósito:** Fomentar la práctica real y la capacidad de adaptación en tiempo real a las necesidades del entrenado.

**3. Evaluaciones de Condición Física:**

- **Actividad:** Enseñar a los estudiantes a realizar evaluaciones iniciales y periódicas de la condición física, utilizando diversas herramientas y métodos de evaluación (pruebas de fuerza, resistencia, flexibilidad, etc.).
- **Propósito:** Desarrollar habilidades en la evaluación y seguimiento del progreso físico.

**4. Estudios de Casos y Análisis Crítico:**

- **Actividad:** Analizar casos reales o ficticios de programas de entrenamiento, discutiendo su efectividad y proponiendo mejoras.
- **Propósito:** Aplicar el conocimiento teórico a situaciones prácticas y mejorar habilidades críticas y analíticas.

**5. Proyectos de Seguimiento y Evaluación:**

- **Actividad:** Diseñar y llevar a cabo un proyecto de seguimiento de un programa de entrenamiento durante un período determinado, documentando y evaluando los resultados y proponiendo ajustes basados en los hallazgos.
- **Propósito:** Integrar teoría y práctica en la evaluación continua de programas de entrenamiento.



OA 6

**Objetivo: Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.**

**Actividades como estrategias de aprendizaje:**

**1. Investigación Multidisciplinaria:**

- **Actividad:** Realizar investigaciones sobre cómo diferentes factores (fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, sociológicos) afectan el rendimiento deportivo, presentando los hallazgos en forma de ensayos o presentaciones.
- **Propósito:** Fomentar una comprensión integral y multidisciplinaria del rendimiento físico y deportivo.

**2. Simulaciones y Análisis de Datos:**

- **Actividad:** Utilizar simulaciones y software de análisis para estudiar el impacto de variables biomecánicas y fisiológicas en el rendimiento deportivo.
- **Propósito:** Proveer una comprensión práctica y visual de cómo los factores técnicos influyen en el rendimiento.

**3. Talleres de Psicología del Deporte:**

- **Actividad:** Organizar talleres donde los estudiantes aprendan y practiquen técnicas de psicología del deporte, como la visualización, el establecimiento de objetivos y la gestión del estrés.
- **Propósito:** Integrar el conocimiento psicológico en la mejora del rendimiento deportivo.

**4. Análisis Sociológico del Deporte:**

- **Actividad:** Realizar estudios sobre cómo factores sociológicos, como el entorno familiar, la cultura y el acceso a recursos, influyen en el desarrollo y rendimiento deportivo.
- **Propósito:** Promover una comprensión del contexto social en el rendimiento deportivo.

**5. Seminarios y Conferencias:**

- **Actividad:** Invitar a expertos en fisiología, biomecánica, psicología y sociología del deporte para que den charlas y seminarios sobre los factores que afectan el rendimiento deportivo.
- **Propósito:** Ofrecer a los estudiantes una perspectiva amplia y actualizada sobre el tema.

**6. Debates y Discusiones:**

- **Actividad:** Organizar debates sobre la importancia relativa de los distintos factores que influyen en el rendimiento deportivo y cómo interactúan entre sí.
- **Propósito:** Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y argumentación, fomentando una visión holística del rendimiento deportivo.