Agencia de Calidad de la Educación

Taller

Análisis y uso de resultados de la condición física de los estudiantes

Directores y Docentes

Presentación

Este taller tiene como propósito general, guiar y colaborar el análisis que realice cada establecimiento con respecto de los resultados del diagnóstico de la condición física de los estudiantes.

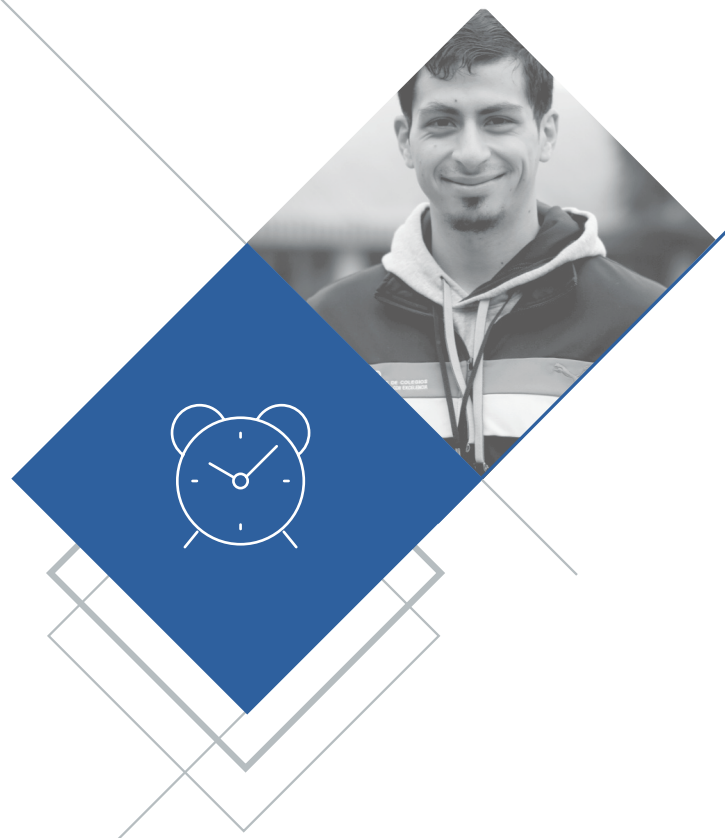
Los objetivos específicos son:

- ✓ Analizar los resultados que entrega el diagnóstico de la condición física de los estudiantes de 8° básico de su establecimiento.
- ✓ Generar acciones que permitan, a partir del diagnóstico, mejorar la condición física de los estudiantes y sus hábitos de vida saludable.

Para realizar el taller

- Se aconseja que participen docentes de distintas asignaturas, así se fomenta de manera transversal, la salud, la actividad física y los hábitos de vida activa.
- Se recomienda que sea dirigido por un docente de Educación Física, quien guiará y moderará la reflexión.
- Se propone un trabajo colaborativo, en un ambiente cordial, entre docentes y equipo directivo.
- Es necesario que el análisis del diagnóstico se complemente con los resultados de los Hábitos de Vida Saludable de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social.
- Es importante que la información que se obtiene del diagnóstico pueda ser trabajada con los estudiantes, y se les explique que la actividad física es uno de los factores claves para una vida activa, sana y saludable.
- Con el fin de tener resultados mas acertados a la realidad de cada comunidad, se sugiere aplicar en un día las medidas antropométricas y las pruebas de rendimiento muscular, y en otro, las pruebas de flexibilidad, resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular.

Programación de actividades



Trabajo en equipo:

1.era — 20 min

Análisis de los resultados del diagnóstico.

2.da — 20 min

Reflexión en torno a la gestión del establecimiento, con respecto a la condición física de los estudiantes.

3.era — 30 min

Acciones para una cultura de hábitos de vida saludable.

60 min

Tiempo estimado*

* Los tiempos propuestos para este taller pueden ser modificados a partir de las necesidades y posibilidades de cada establecimiento.

Se recomienda utilizar una ficha como esta para sistematizar los resultados del diagnóstico, y así tener una visión completa de la condición física de sus estudiantes.

Nombre estudiante	Sexo	Edad	Masa (kg)	Estatura (cm)	Perímetro de cintura	IMC	RCE	Frecuencia Test de Cafra	Número de abdominales cortos	Distancia salto largo a pies juntos (cm)	Número flexo-extensión de codos	Distancia flexión tronco adelante (cm)	Paliers (minutos) Test de Navette

Puede descargar esta ficha en https://www.agenciaeducacion.cl/evaluaciones/estudios-nacionales/

1.era Actividad | Análisis de los resultados del diagnóstico

1. Según el diagnóstico realizado a sus estudiantes: ¿son estos los resultados esperados?, ¿por qué?
2. ¿Estos resultados dan cuenta del trabajo desarrollado en el establecimiento?
3. ¿Qué factores inciden en que sus estudiantes obtengan estos resultados en su condición física?
4. Existe un diagnóstico de los estudiantes que permita observar la evolución de la condición física?
5. En caso de no existir un diagnóstico, ¿de qué forma se podría realizar el seguimiento?

Es importante que elabore un plan de trabajo que permita desarrollar el hábito de la actividad física y vida saludable en todos los estudiantes.

2.da Actividad | Reflexión en torno a la gestión del establecimiento, relativa a la condición física de los estudiantes

1. ¿Existe trabajo articulado con otras asignaturas para fortalecer la actividad física?
2. ¿Existe un plan de trabajo en el establecimiento que fomente e incentive la actividad física?, de ser así, ¿cómo se podría mejorar dicho plan?
3. ¿Como contribuyen sus apoderados a generar hábitos de vida saludable en sus pupilos? … ¿se ha tratado alguna vez este tema en reunión de apoderados?
4. Como comunidad ¿tenemos cultura deportiva?

Es importante que elabore un plan de trabajo que permita desarrollar el hábito de la actividad física y vida saludable en todos los estudiantes.

2.da Actividad | Reflexión en torno a la gestión del establecimiento, relativa a la condición física de los estudiantes

5. De acuerdo a las actividades físicas programadas en el establecimiento, ¿son estas adecuadas a la capacidad y condición física de cada estudiante?, ¿de qué forma se realiza este trabajo personalizado? ¿existe trabajo articulado con otras asignaturas para fortalecer la actividad física?
6. ¿Qué prácticas deportivas se realizan considerando tanto los intereses de hombres y de mujeres, además de la diferencia de niveles y edades?
7. ¿Existen evaluaciones instituciones establecidas periódicamente para medir la evolución de sus estudiantes?
8. ¿Existe un plan de trabajo como comunidad, que ayude a que los alumnos realicen actividad física de manera permanente? Si es así, ¿es conocida por todos los estudiantes?

- **Los estudiantes que mantienen un estilo de vida sano desarrollan una buena salud física que produce, además, una buena salud mental.**
- **Fomente y propicie los hábitos de vida saludable en sus estudiantes.**

Recomendaciones para la comunidad educativa

Directivos

- Desarrollar estrategias dentro del establecimiento educativo para que los estudiantes realicen actividad física diariamente (recreos activos, talleres, extraprogramáticos, bailes, etc.).
- Fomentar el uso de acceso adecuado a los espacios para la actividad física y el deporte.
- Incentivar la adquisición de hábitos de vida saludable dentro del horario escolar (alimentación saludable en los recreos, puntos de hidratación, espacios adecuados para la alimentación de los estudiantes, etc.).

Docentes

- Promover los estilos de vida activo a través de actividades que sean realizadas durante los recreos.
- Implementar instancias de actividad física orientada en los intereses de hombres y de mujeres en todas las asignaturas y niveles educativos.
- Motivar hábitos de vida activa y saludable, promoviendo el autocuidado en todos los estudiantes.

3.era Actividad | Acciones para una vida saludable

Elabore un conjunto de estrategias concretas que fomenten y propicien la realización de actividad física, tanto dentro como fuera de las escuelas, articulando estas acciones con otros programas, como:

- Programa "Crecer en Movimiento".
- Escuelas Deportivas Integrales (EDI).
- Deporte en la calle: "Calles abiertas".
- Senderismo.
- Actividades de verano.
- Deporte inclusivo.
- Escuelas de iniciacion deportiva.
- Encuentros deportivos formativos.

Tabla para organizar y monitorear las estrategias

Objetivos	Estrategias o acciones	Indicadores de seguimiento	Equipos responsables	Metas	Fechas de cumplimiento

Para mayor informacion sobre estos y otros programas, visite la pagina web del Ministerio del Deporte (www.mindep.cl) y del Instituto Nacional de Deportes (www.ind.cl).

Indicadores de Desarrollo Personal y Social de los Estudiantes

Esta infografía nos muestra la importancia de los hábitos de vida saludable y la promoción que la escuela realiza de ellos.

Difunda esta y otras imágenes que fomenten:

- La realización de actividad física constante, tanto dentro como fuera de la escuela.
- Ofrecer alimentos saludables en quioscos y casinos.
- Incentivar el consumo de agua.
- Otorgar facilidades para la realización de actividad física.

Conoce más sobre estos indicadores en www.agenciaeducacion.cl

Contáctanos
@agenciaeduca
facebook.com/Agenciaeducacion
contacto@agenciaeducacion.cl
www.agenciaeducacion.cl