Agencia de Calidad de la Educación

Taller

Análisis y uso de resultados de la condición física de los estudiantes de 8° básico

Directivos y docentes

Agencia de Calidad de la Educación

Presentación

En el Informe de Resultados Estudio Nacional Educación Física 8° básico se entregan orientaciones para que usted pueda aplicar a sus estudiantes, a modo de diagnóstico, las pruebas contempladas en dicho estudio.

Los objetivos del siguiente taller son:

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

Recomendaciones para el taller

- Se aconseja que en este taller participen docentes de las distintas asignaturas, así se fomenta de manera transversal la salud, la actividad física y los hábitos de vida activa y saludable en los estudiantes.
- Se recomienda que el taller sea dirigido por un docente de Educación Física, quien moderará y guiará la reflexión.
- Se propone una trabajo colaborativo entre docentes y equipo directivo, además de propiciar un ambiente cordial y de participación durante el desarrollo de este taller.
- 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, que se reportan en la Categoría de Desempeño.
- Es importante que la información que se obtiene del diagnóstico pueda ser trabajada con los estudiantes, explicando que la actividad física es uno de los factores claves para una vida activa, sana y saludable.

Programación de actividades

20 minutos

Actividad 1.

Análisis de los resultados del diagnóstico.

20 minutos

Actividad 2.

Reflexión en torno a la gestión del establecimiento relativa a la condición física de los estudiantes.

20 minutos

Actividad 3.

Acciones para una vida saludable.

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

Nombre estudiante	Sexo	Edad	Masa (kg)	Estatura (cm)	Perímetro cintura (cm)	IMC	RCE	N.° abdominales	Distancia salto a pies juntos (cm)		N.° flexo-extensiones de codo	Distancia flexión tronco adelante (cm)		Frecuencia cardíaca, test de Cafra	Paliers (minutos), test de Navette
									N.° 1	N.° 2		N.° 1	N.° 2		

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.

Puede descargar esta ficha en www.agenciaeducacion.cl

Actividad 1.

Análisis de los resultados del diagnóstico

Según el diagnóstico realizado a sus estudiantes: ¿son estos los resultados esperados?, ¿por qué?

¿Estos resultados dan cuenta del trabajo desarrollado en el establecimiento?

¿Qué factores inciden en que sus estudiantes obtengan estos resultados en su condición física?

¿Existe un diagnóstico de los estudiantes que permita observar la evolución de la condición física? Si no es así, ¿de qué forma se podría realizar este 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.

Actividad 2.

Reflexión en torno a la gestión del establecimiento relativa a la condición física de los estudiantes

Después de haber revisado los resultados del diagnóstico, ¿qué área de la gestión pedagógica o escolar se debe mejorar para fortalecer la condición física de los estudiantes?

¿Existe un plan de trabajo en el establecimiento que fomente e incentive la actividad física?, de ser así, ¿cómo se podría mejorar dicho plan?

¿Qué acciones se podrían incorporar al Plan de Mejoramiento Educativo que ayuden a mejorar la condición física de los estudiantes y los hábitos de vida saludable?

¿Cómo se puede involucrar a los padres y apoderados para que estos apoyen e incentiven los hábitos de vida saludable y la realización de actividad física constante de sus estudiantes?

Se recomienda que las acciones que favorezcan e incentiven la actividad física de los estudiantes puedan ser desarrolladas durante todo el año, ya sea dentro o fuera del ambiente escolar.

Actividad 2.

Reflexión en torno a la gestión del establecimiento relativa a la condición física de los estudiantes

De acuerdo a las actividades físicas programadas en el establecimiento, ¿son estas adecuadas a la capacidad y condición física individual de cada estudiante?, ¿de qué forma se realiza este trabajo personalizado?

¿Qué prácticas deportivas se realizan considerando tanto los intereses de hombres como de mujeres?

Las evaluaciones realizadas, ¿permiten medir la evolución de la condición física de los estudiantes?, ¿de qué forma se aplican?

Los planes de trabajo, ¿cuentan con objetivos claros y conocidos por 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.

Actividad 3.

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:

- Escuelas Deportivas Integrales (EDI).
- Deporte en tu calle, Calles abiertas.
- Actividades de verano.
- Deporte inclusivo.
- Encuentros deportivos formativos.

Sistematización y priorización de acciones				
Objetivos	Estrategias o acciones	Indicadores de seguimiento	Equipo responsable	Metas

Más información sobre estos y otros programas, en la página web del Instituto Nacional de Deportes (www.ind.cl), sección Deporte para todos y Escuelas Deportivas Integrales.

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

Recomendaciones para la comunidad educativa:

Recomendaciones para directivos

- ✓ Desarrollar estrategias dentro del establecimiento educativo, para que los estudiantes realicen actividad física diariamente, (recreos activos, talleres extra programáticos, bailes, etc.).
- ✓ Fomentar el uso y 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.).

Recomendaciones para 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.

Recomendaciones para la comunidad educativa:

Recomendaciones para padres y apoderados

- ✓ Establecer en sus hogares una alimentación sana y equilibrada, por ejemplo, mayor consumo de frutas y verduras, beber agua diariamente, evitar alimentos altos en grasas y azúcares, etc.
- ✓ Fomentar la vida activa de sus hijos(as) utilizando los espacios públicos disponibles, por ejemplo parques, multicanchas y equipos deportivos en plazas activas, etc.

Recomendaciones para estudiantes

- ✓ Realizar y aumentar la actividad física y el deporte en tu establecimiento educativo y espacios públicos, por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, correr, etc.
- ✓ Mantener y cuidar una alimentación saludable durante el día, consumiendo frutas, verduras y bebiendo agua.

600 600 2626, opción 7
@agenciaeduca
facebook/Agenciaeducacion
contacto@agenciaeducacion.cl
www.agenciaeducacion.cl