

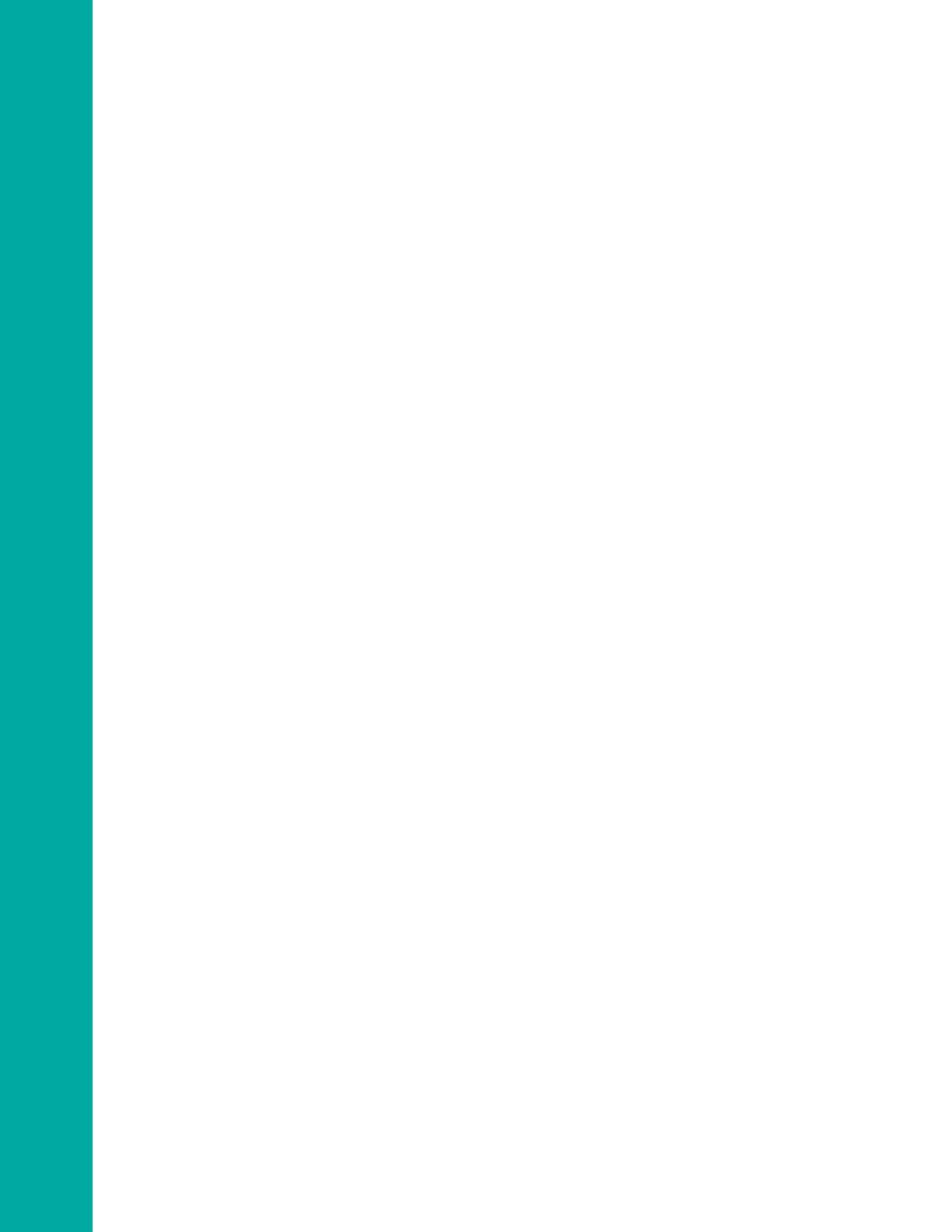
# Programa de Estudio

---

**Cuarto Año Básico**

*Educación Física*





## Presentación

El programa de Educación Física para el Nivel Básico 2 establece una continuidad y progresión de los contenidos motrices, conceptuales y actitudinales trabajados durante el Nivel Básico 1. En NB2 los énfasis se plantean a través de tres ejes temáticos, que se desarrollan a través de los cuatro semestres que forman parte del programa.

El enfoque disciplinario y fundamentos conceptuales del programa están definidos a partir de los siguientes referentes claves:

- Las necesidades de desarrollo motor, cognitivo, social y afectivo de los estudiantes, que posibilitan el desarrollo de su motricidad.
- El concepto de aprendizaje motor asumido por la definición curricular del subsector considerando las tareas motrices propias de este grupo etáreo.
- Las demandas de pertinencia social y cultural de los diversos entornos regionales.
- La comprensión de la motricidad humana como una dimensión de comportamiento que posibilita la satisfacción de las necesidades antropológicas de movimiento.

Las necesidades antropológicas de movimiento se refieren a:

**La persona frente a su propia corporalidad:** todo ser humano necesita mantener vigente su potencial biológico y psicológico para desempeñarse en la vida cotidiana y en su tiempo libre, con una adecuada calidad de vida, manteniendo estilos de vida saludables y activos.

**La persona frente a su entorno físico y natural:** toda persona requiere desarrollar las habilidades motoras que le permitan explorar y adaptarse al medio, capacidades tales como orientación espacio-temporal, reconocer el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento, dominarlo y regular los movimientos, manteniendo y diversificando sus habilidades, adaptándose a los cambios que experimenta el medio ambiente.

**La persona frente a su sociedad y su cultura:** desarrollando aquellas habilidades sociales y personales necesarias para interactuar con otros, adecuarse a su sociedad y su cultura; en la comunicación con los pares, a través del juego cooperativo, en la iniciación a la competencia entendida como aprendizaje social, en la participación de actividades propias del entorno cultural, para el logro de metas personales y colectivas, en ámbitos formales y no formales.

La satisfacción de estas tres necesidades antropológicas básicas demanda proporcionar a los estudiantes experiencias formativas orientadas a prepararlos para enfrentar en forma satisfactoria y competente su identidad personal, su relación con otros y con el medio ambiente natural; a la adquisición de hábitos de vida activa que les permitan una mejor salud; a desarrollar con eficiencia y eficacia sus habilidades motoras básicas; y a desarrollar hábitos, actitudes y valores utilizando el juego como un medio magistral para vivir experiencias formativas significativas.

Considerando este sustento conceptual, los contenidos del programa están organizados en torno a tres ejes temáticos que, siguiendo el marco curricular, se desarrollan en este subsector en toda la Educación Básica. Estos ejes son:

- Desarrollo motriz y calidad de vida.
- Juegos, juegos deportivos y actividades de expresión motriz.
- Actividades motrices en contacto con la naturaleza.

El programa de NB2 está organizado en cuatro semestres diseñados para ser realizados secuencialmente.

#### **Semestre 1:**

Desarrollo y creación de movimientos

#### **Semestre 2:**

Ampliación, integración y complejización de las posibilidades de movimiento

#### **Semestre 3:**

Juegos deportivos

#### **Semestre 4:**

Actividades motrices recreativas

### **Orientaciones didácticas**

Para la realización de cada uno de los semestres es fundamental considerar algunos principios básicos de la práctica educativo-física. En este sentido, los docentes deberán tomar en cuenta, por una parte, el nivel de desarrollo de las habilidades y destrezas motrices que han alcanzado sus alumnos y alumnas. De igual modo, es clave que los docentes conozcan las motivaciones e intereses de niños y niñas antes de seleccionar las actividades que serán trabajadas. Finalmente y no menos importante a la hora de planificar las clases, es considerar el medio natural y social que rodea el establecimiento. Todo lo anterior supone un importante grado de adaptación que deben tener las materias antes de ser tratadas.

En cuanto a los aprendizajes, se recomienda al docente no apurarse y preocuparse en demasía por que los alumnos consigan ejecuciones correctas y/o rendimientos satisfactorios, es más importante permitirles que enfrenten sus propias dificultades y descubran, con su ayuda, las mejores soluciones, lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación o autoestima.

Durante el desarrollo de este programa se deberá respetar fielmente el principio de individualidad, la selección de los medios y métodos sobre bases científicas, junto con el control pedagógico del proceso. Cada alumno o alumna es un ser único, es una realidad en desarrollo y cambiante en razón de sus circunstancias personales y sociales; por lo que el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá ser un proceso fundamentalmente individual.

En consecuencia, son principios orientadores de la intervención pedagógica del sector:

- Reconocer las diferencias individuales de los estudiantes al enfrentar las tareas motrices, entregando igual protagonismo a aquellos que presenten menor desarrollo motor, realizando actividades educativo-físicas que promuevan la aceptación de las diferencias individuales, aceptándose y aceptando a otros desde su singularidad.
- Contextualizar las actividades propuestas diversificando la oferta de acuerdo a la realidad socio-cultural y educacional específica.
- Adaptar los juegos a las características de los estudiantes (reglas, normas, espacios, implementos), de manera que el juego y las actividades propuestas se transformen en un medio educativo, al servicio del desarrollo de niños y niñas.
- Privilegiar estrategias que favorezcan la creatividad, la exploración, el trabajo cooperativo, la solución a problemas motrices planteados, la inclusión de todos los estudiantes, el desarrollo de habilidades sociales y las habilidades personales, la convivencia y la participación, recuperando el sentido lúdico de los juegos.

- Promover el respeto por el medio ambiente natural y socio-cultural, como una manera de valorar la cultura propia y el medio natural.
- Enfocar las actividades para que los alumnos y alumnas apoyen el conocimiento de sí mismo, y les permitan identificar sus potencialidades y limitaciones, favoreciendo una autoestima positiva, confianza en sí mismos y sentido de vida positivo.
- Utilizar una gran variedad de medios e implementos para que puedan experimentar y explorar las más diversas experiencias prácticas.

Los aspectos metodológicos y didácticos seleccionados por los docentes deben potenciar la motricidad humana desde una perspectiva educativa, rechazando concepciones tradicionales, que aún existen en la escuela, que responden a concepciones más biomecánicas y centradas en el rendimiento, y que utilizan metodologías analíticas y planteamientos conductistas.

Por esto es de vital importancia que el docente considere los siguientes elementos para el diseño de las **situaciones de aprendizaje**:

- Adecuar las tareas motrices a los aprendizajes previos de los niños y niñas, a sus características individuales, a su nivel evolutivo y a las características del medio social y natural en que se desenvuelven y del cual provienen.
- Retroalimentar a los alumnos y alumnas sobre sus progresos en el desarrollo de sus habilidades. El profesor ha de destacar y estimular todos los avances de cada niño y niña en particular y no solo los de aquellos sobresalientes, velando por la inclusión de todos los participantes.
- Despertar el deseo de participación y de curiosidad en sus alumnos y alumnas, estando atento a sus motivaciones, afectos y sentimientos que emergen en la tarea.
- Promover el desarrollo de las habilidades sociales y personales en las actividades físicas, tales como: que niños y niñas estén dispuestos a com-

partir sus ideas, a ayudar a los demás, a acoger a nuevos participantes, a resolver adecuadamente sus conflictos, a trabajar en equipo, etc. En este sentido, es de gran importancia, tanto el modelo que el docente ofrece, como el refuerzo positivo que entrega a sus alumnas y alumnos.

- Incorporar motivaciones emergentes (por ejemplo, patineta, monopatín) y diversificar los escenarios de realización de actividades (patio, cancha, plaza, parque, río, lago, montaña, etc.).
- Crear instancias de culminación y/o cierre como una manera de valorar el esfuerzo de todos los estudiantes y los aprendizajes logrados.
- Estimular el desarrollo volitivo a temprana edad como procedimiento que afianza la superación personal, incluyendo el riesgo controlado.

Este nuevo paradigma de aprendizaje implica una mirada diferente y reflexiva en el modo de aproximarse al proceso de enseñar. Requiere, también, de una planificación efectiva que incluya, de acuerdo a los aprendizajes esperados, actividades congruentes para lograr realmente estos aprendizajes. En el programa se dan numerosos ejemplos de actividades, que el docente puede seleccionar y adecuar de acuerdo a las características de los estudiantes, las de la escuela y los recursos y materiales con que cuenta.

En cuanto a la estructura de las clases, se recomienda seguir una rutina que contemple para cada una de ellas actividades complementarias y de refuerzo que se realizan al inicio y al final de cada clase. Ellas permiten a los alumnos aprender, recordar y/o reforzar hábitos, procedimientos de seguridad y contenidos técnicos. También, conocer desde el inicio lo que se espera lograr durante la clase y prepararse para ella; y al final, volver a la calma y reflexión luego de realizar actividad física.

Luego de las actividades de inicio, se lleva a cabo una etapa de desarrollo de la clase, que corresponde a la fase que ocupa la mayor parte del tiempo y en la que se realizan las actividades genéricas que permiten potenciar e impulsar acciones

motrices, habilidades técnicas, manejo de conceptos, habilidades sociales y personales, etc. que favorecerán el logro de los aprendizajes esperados.

Se deben considerar las siguientes características de las actividades a realizar:

**Actividades con sentido:** deben ser valoradas positivamente por el niño o niña, reconociendo en ellas sus aportes.

**Actividades adecuadas en tiempo:** su duración debe garantizar el logro de los objetivos propuestos. De igual modo, se debe destinar mayor tiempo a aquellas actividades asociadas a los aprendizajes esperados.

**Actividades que respondan a la individualidad de los niños y niñas:** la selección de actividades debe siempre responder al principio de individualidad. En este sentido, es necesario que el docente considere la experiencia anterior de sus alumnos y alumnas, sus características de forma y tamaño corporal, sus intereses, etc.

**Actividades fundamentadas:** antes de la aplicación de las actividades diseñadas, es importante que el docente se asegure que los niños y niñas tienen claros los objetivos que se persigue con ellas y la importancia que tienen estas en sus vidas.

**Variabilidad de las actividades:** es de gran importancia que el docente realice los esfuerzos necesarios para poner al servicio de la clase una amplia y diversificada gama de actividades y ejercicios orientados a la consecución de los objetivos planificados. Lo anterior permite, entre otras cosas, mantener el interés y la motivación de los estudiantes.

**Actividades seguras:** se recomienda educar e instruir a los niños y niñas para que la ejecución de las actividades se lleven a cabo en un ambiente seguro y de bajo riesgo, impulsando, de esta forma, experiencias positivas para ellos.

En la realización de las clases, el docente deberá evaluar previamente la disponibilidad y estado de los materiales y las condiciones ambientales del momento.

Para el primer caso, se recomienda la construcción de material con elementos de desecho,

papel, género, cajas de cartón, lana, elásticos, botellas plásticas, etc, lo cual permitirá también y, de acuerdo a la edad de los niños y niñas, adaptarlos en tamaño, peso y composición.

En el segundo caso, si el establecimiento no cuenta con un recinto techado para ser usado en los días de lluvia, la sala de clase se puede transformar en un pequeño gimnasio que permitirá desarrollar aquellas actividades que se relacionan con la expresión corporal (mímicas, representaciones, bailes, etc.), construcción de juguetes para las sesiones de educación física (carritos para transportar objetos, pelotas de media o papel), actividades para reforzar hábitos de higiene y salud, tales como: construcción de diarios murales, dibujos o juegos en los cuales los niños y niñas representen y refuercen estos hábitos.

Otras actividades que se sugieren, en la eventualidad de que el profesor se vea imposibilitado de realizar una sesión normal, ya sea por problemas climáticos, contaminación u otros, son las siguientes:

- a. El uso de material audiovisual, especialmente, videos, en los cuales los alumnos puedan observar de manera global o específica diferentes aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de un juego o deporte de carácter individual o colectivo.
- b. Realizar una sesión en que los alumnos y alumnas puedan conocer el deporte como un fenómeno cultural y conversar y reflexionar sobre sus aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- c. Realizar una sesión de valoración de los efectos que tiene la práctica habitual de actividades deportivas (no competitivas) para las condiciones de salud y calidad de vida (utilización del tiempo libre).
- d. Practicar actividades recreativas en las que los estudiantes refuercen aspectos actitudinales planteados en los aprendizajes esperados del semestre y en los OFT.
- e. Investigación y exposición acerca de la vida de distintos hombres y mujeres, deportistas nacionales y/o extranjeros.

- f. Charlas o visitas de deportistas destacados del establecimiento educativo, la comunidad o clubes.
- g. Planificación y organización de una visita como espectadores a algún evento deportivo.

### Orientaciones para el proceso de evaluación

Clave resulta, antes de comenzar un semestre en particular, efectuar una evaluación diagnóstica que dé luces del estado de los alumnos y alumnas en diversas materias, que es necesario conocer como punto de partida en cada semestre.

Igualmente importante es la evaluación formativa, puesto que permitirá medir, clase a clase, los avances individuales logrados por los alumnos, permitiendo también una revisión periódica de la planificación de acuerdo con las necesidades que sean detectadas.

Al término de cada semestre, se requiere efectuar una evaluación final que se basa en los registros y observaciones sistemáticas realizadas por el docente y permite, finalmente, conocer los aprendizajes alcanzados por el alumnado durante el proceso.

En el proceso de evaluación se debe priorizar el criterio de superación y avance de cada niño y niña respecto de sí mismos y no en referencia a los demás.

En un sentido práctico y orientador, los criterios de evaluación se deben construir considerando los siguientes elementos:

#### a. Dimensiones de la evaluación:

- dimensión motriz
- dimensión cognitiva
- dimensión social y personal

#### b. Situaciones de evaluación:

- actividades ordinarias de clases
- actividades diseñadas especialmente
- eventos y/o presentaciones

#### c. Instrumentos y procedimientos de evaluación:

Desde el punto de vista de los instrumentos y procedimientos de evaluación se sugiere en este nivel preferir técnicas de observación.

### LAS TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN

Para la evaluación del alumnado se pueden utilizar **pautas de evaluación continua**, en las que el profesor o profesora selecciona las ejecuciones del niño y niña que considera más relevantes. Esta pauta va acompañada de criterios que indican las características que debe tener el aprendizaje.

Las pautas de observación están orientadas hacia el descubrimiento del nivel de aprendizaje de los alumnos y alumnas con respecto de los aprendizajes esperados, y a valorar dichos conocimientos en la realización de actividades reales o tareas concretas.

Las **listas de control o listas de cotejo** constituyen una forma de hacer explícitos los aspectos que se van a observar, a modo de afirmaciones, y el registro de su cumplimiento por el alumno o alumna.

La observación, como técnica destinada a la obtención de información para la evaluación, debe cumplir una serie de requisitos para conferirle el rigor necesario en este tipo de proceso.

Entre estos requisitos se destacan, al menos, los siguientes:

**La planificación:** en base a los criterios establecidos para la evaluación se planifica con precisión el objeto de la observación.

**La sistematización:** la observación no puede convertirse en un elemento aislado ni único para cada criterio de evaluación; las informaciones obtenidas deben ser abundantes y contrastadas en diferentes momentos.

**Sistema de registro:** se deben construir, de manera rigurosa, los instrumentos necesarios para la toma de información, de tal manera que esta pueda ser analizada en diferentes momentos y por distintas personas.

Las técnicas de observación (pautas de observación, listas de control, etc.) constituyen igualmente un buen camino para la evaluación de aspectos actitudinales.

## Objetivos Fundamentales Verticales NB2

Los alumnos y alumnas serán capaces de:

- Resolver tareas motrices que implican ejercitación de combinaciones de formas básicas de movimiento y del sentido rítmico.
- Desarrollar habilidades motoras básicas que contribuyen a fortalecer el sentido del espacio-tiempo en el desempeño físico y a responder en forma adecuada a requerimientos de manejo corporal de diferentes entornos.
- Desarrollar el sentido de equipo, y actitudes de trabajo colaborativo y de respeto por las reglas del juego.

## Contenidos Mínimos Obligatorios

**Habilidades motoras básicas:** ejecución de manera coordinada de combinaciones de habilidades motoras básicas (correr, saltar, trepar, rodar, equilibrarse, etc.), enfatizando cambios de forma, velocidad y dirección; aplicaciones en ejercicios de ajuste postural.

**Potencial motriz y salud:** conocer disposiciones corporales y condiciones de salud propias y de los demás; comprender el ejercicio físico como forma de desarrollar en forma sistemática y gradual el potencial motriz personal.

**Juegos:** participar individualmente y en grupos, en juegos y actividades recreativas, que impliquen ejecución de tareas y ejercitación de cadenas motrices básicas, usando en lo posible el entorno natural como recurso para su ejecución; ejercitación de cumplimiento de reglas y diferentes funciones en el juego.

**Actividades rítmicas y recreativas:** conocer y practicar formas elementales de danzas tradicionales, nacionales y extranjeras; expresar sentimientos y estados de ánimo a través del movimiento y actividades rítmicas.

## Presencia de los Objetivos Fundamentales Transversales

El Programa de Educación Física de NB2 refuerza el trabajo de los Objetivos Fundamentales Transversales (OFT) iniciado en NB1, de suerte que se reiteran algunos objetivos y se inician otros propios del desarrollo de los niños y niñas de esta edad.

### FORMACIÓN ÉTICA:

En particular se trabajan los OFT referidos a respetar, aceptar y valorar ideas, creencias, capacidades, ritmos distintos a los propios y a reconocer el diálogo como fuente permanente de humanización, de superación de diferencias y de aproximación a la verdad. Asimismo, se busca reforzar valores como la generosidad, la solidaridad, la autonomía, la justicia, el trabajo colaborativo y respetuoso, escuchar y observar normas de comportamiento que faciliten la convivencia social, en un clima de respeto de aceptación y colaboración con sus compañeros y compañeras.

### CRECIMIENTO Y AUTOAFIRMACIÓN PERSONAL:

El OFT “promover y ejercitar el desarrollo personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano, el desarrollo de hábitos de higiene personal y social y de cumplimiento de normas de seguridad” es un objetivo que está presente de manera reiterada en varios de los semestres y actividades que propone el programa. Se enfatiza que niños y niñas exploren los límites y

posibilidades que tiene su cuerpo, para realizar y tener control sobre las situaciones motrices que deberán sortear con plena autonomía. En este sentido, muchas actividades están orientada preferentemente a que alumnos y alumnas descubran y valoren el ejercicio físico como un medio que contribuye a lograr mejoras en la salud y calidad de vida de las personas. Son objetivos del programa, además, que mediante la ejercitación física los estudiantes se pongan en contacto consigo mismos y los demás; aprendan a expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje corporal; incrementen su autoestima, confianza en sí mismos y una autoimagen positiva; aumenten el conocimiento de sus potencialidades y la autorregulación, de modo que conozcan sus limitaciones y adquieran la voluntad de sobreponerse y superarlas. También, el respeto de normas y reglamentos que contribuyen a la seguridad propia y de los demás.

Respecto al desarrollo del pensamiento: este programa ofrece un espacio privilegiado en los distintos semestres para educar la capacidad perceptiva y estructuración espacial; desarrollar la capacidad de resolver problemas, que los juegos y las actividades lúdicas, rítmicas y recreativas plantean; aprender a emplear la expresión corporal como medio de comunicación de ideas, sensaciones y estados de ánimo; desarrollar la capacidad creadora facilitando la diversidad de respuestas, el juego simbólico y un estilo propio.

**LA PERSONA Y SU ENTORNO:**

En todos los semestres hay oportunidad para desarrollar la iniciativa personal, el trabajo grupal y en equipo, el espíritu emprendedor y competitivo de manera respetuosa hacia los demás, así como la aceptación racional a reglas y normas que requieren los juegos y la actividad física. El cuarto semestre refuerza el OFT referido a “proteger y valorar el entorno natural como contexto de desarrollo humano”, esperando que los estudiantes aprendan a conocer y explorar el medio natural, manteniendo una actitud de respeto y cuidado hacia él y evitando comportamientos que lo puedan dañar o deteriorar.

## Contenidos por semestre y dedicación temporal

### Cuadro sinóptico

<b>1</b> SEMESTRE Tercer Año	<b>2</b> SEMESTRE Tercer Año
<b>Desarrollo y creación de movimientos</b>	<b>Ampliación, integración y complejización de las posibilidades de movimiento</b>
<b>Dedicación temporal</b>	
3 horas semanales	3 horas semanales
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidad y ritmo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos en distintos planos y superficies.</li> <li>- Desplazamiento y juegos de ritmos.</li> <li>- Esquemas de movimientos.</li> </ul> </li> <li>• Juegos motrices:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos motrices de carácter individual y colectivo.</li> <li>- Juegos y reglamentos.</li> <li>- Juegos y competición.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo motriz y diferencias individuales.</li> <li>• Aplicación de habilidades y destrezas motrices.</li> <li>• Juegos y destrezas gimnásticas.</li> <li>• Actividades predeportivas individuales y colectivas.</li> </ul>

<b>3</b> <b>SE M E S T R E</b> <b>Cuarto Año</b>	<b>4</b> <b>SE M E S T R E</b> <b>Cuarto Año</b>
<b>Juegos deportivos</b>	<b>Actividades motrices recreativas</b>
<b>Dedicación temporal</b>	
3 horas semanales	3 horas semanales
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas de juegos deportivos.</li> <li>• Contenidos básicos aplicados a los juegos deportivos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectos técnicos.</li> <li>- Aspectos tácticos.</li> <li>- Utilización de los espacios físicos y tiempos de juego.</li> <li>- Aplicación de reglamentos de juego.</li> </ul> </li> <li>• Actividades motrices y desarrollo de habilidades sociales y personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos básicos de vida al aire libre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación.</li> <li>- Cuidado del medio ambiente.</li> </ul> </li> <li>• Danzas folclóricas de la zona.</li> <li>• Habilidades sociales.</li> </ul>

## Actividades complementarias y de refuerzo

Tal como se señaló en las orientaciones didácticas, en este subsector es parte de la rutina de cada una de las clases la realización de actividades complementarias y de refuerzo. Estas se deben desarrollar clase a clase, preferentemente al inicio y al término de ésta, aunque algunas de ellas están diseñadas para ser trabajadas durante la clase, en relación a las actividades centrales que se están trabajando. Los contenidos de estas actividades son de carácter transversal y se relacionan fundamentalmente con los OFT, reforzamiento de contenidos específicos trabajados en el semestre y manejo práctico de conceptos y procedimientos relativos a ejercicio físico y salud.

Es recomendable que el docente utilice este tipo de actividades en la medida que sean necesarias, de modo de optimizar el tiempo con que cuenta para trabajar contenidos que considere de mayor importancia.

Se sugiere que el tiempo que se destine a estas actividades no exceda el 20 % del total de cada clase, lo que requiere por parte del docente de una planificación acuciosa orientada a trabajar de manera paulatina contenidos referidos a temas transversales y de reforzamiento.

Para la planificación de estas actividades los docentes pueden utilizar como guía aquellas actividades complementarias y de refuerzo incluidas en los programas de NB1. De igual manera, en este nivel se incluye una serie de ejemplos nuevos de actividades que podrían ser trabajados por los docentes.

El diseño de las actividades complementarias y de refuerzo debe estar orientado preferentemente a desarrollar contenidos asociados con los siguientes aspectos:

### A. ASPECTOS TÉCNICOS Y PRÁCTICOS:

- Actividades de calentamiento.
- Actividades de vuelta a la calma.
- Actividades técnicas de reforzamiento relacionadas con aprendizajes trabajados en semestres anteriores:
  - Juegos motrices
  - Conductas motrices básicas
  - Habilidades motrices básicas
  - Manejo de implementos
  - Actividades gimnásticas diversas
  - Rutinas de ejercicio físico

### B. ASPECTOS DE SEGURIDAD, SALUD Y HÁBITOS ACTIVOS:

#### En relación a la postura corporal:

- Alineación de rodillas y columna.
- Control de la tonicidad muscular durante la realización de ejercicios.
- Control de los rangos articulares al realizar movimientos de alto dinamismo.
- Control global del cuerpo.
- Conciencia de las posibilidades de manejar las cargas de trabajo.

**En relación a la manera de efectuar los movimientos:**

- Flexión y extensión de columna.
- Rotación de rodillas.
- Rotación y flexión de cuello, y en general todos aquellos movimientos que, mal ejecutados, pueden provocar lesiones y dolencias.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Antes de su ejecución estas actividades requieren un trabajo de explicación y análisis que permita a los alumnos conocer y manejar la temática de la postura corporal y la forma adecuada de realizar movimientos, especialmente los que se relacionan con trabajo muscular (peso del cuerpo o traslado de implementos).

**En relación a la seguridad:**

- Atención a las instrucciones y concentración durante el trabajo.
- Revisión de los implementos que serán utilizados.
- Condiciones que deben tener los campos de práctica.
- El estado del vestuario y equipo personal.
- Las desventajas y ventajas del clima en la práctica de ejercicio que será realizado.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

El docente debe hacer énfasis en que la seguridad es un aspecto integral de la práctica de actividad física. De este modo, es fundamental que los alumnos y alumnas entiendan que los procedimientos de seguridad deben ser aplicados en todos los casos en que se practique actividad física y, especialmente, cuando se realiza fuera del ámbito escolar, ya que no se cuenta con la supervisión de los docentes.

**En relación a salud y hábitos:**

- Aseo personal.
- Aseo de los recintos donde se practica actividad física.
- Hábitos alimenticios.
- Hábitos físicos fuera del ámbito escolar.

**C. ASPECTOS COGNITIVOS:**

- Análisis y reflexión de los logros alcanzados durante la clase.
- Discusión de objetivos y aprendizajes a desarrollar durante la clase.
- Conocimiento de los objetivos y alcances que tienen las distintas manifestaciones de actividad física: beneficios en cuanto a salud, formadora de estilos de vida saludables, formadora de habilidades y valores, etc.

**D. ASPECTOS TRANSVERSALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:**

- Valoración del ejercicio físico como medio que promueve la salud preventiva y fomenta una mejor calidad de vida de las personas.
- Relación entre educación física y medio ambiente.
- Contenidos técnicos variados y trabajo de habilidades personales y sociales.
- La práctica educativo-física y el desarrollo valórico de los alumnos.

## Ejemplos de actividades complementarias y de refuerzo que pueden ser incorporadas por los docentes en sus planificaciones

### Actividad 1

**Realizan actividad física variada a distintas intensidades e identifican algunas reacciones que sufre el organismo durante el trabajo. Aplican procedimientos para evaluar las reacciones inmediatas del organismo frente a este ejercicio físico.**

#### Ejemplos

- Practican los procedimientos para evaluar la frecuencia respiratoria y cardíaca, considerando:
  - formas que existen para verificar las pulsaciones y la respiración durante la medición;
  - lugar del cuerpo donde se deben hacer las mediciones;
  - tiempo indicado en que estas se deben efectuar.
- Realizan carreras a ritmo lento, medio y alto durante períodos no superiores a los 3 minutos y reflexionan acerca del comportamiento de la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria durante el ejercicio.
- Ejercitan movimientos de flexibilidad, estiramiento y carreras cortas de velocidad y verifican y comparan el comportamiento de la frecuencia cardíaca y de la frecuencia respiratoria en estos tipos de actividades.
- Conocen los límites del trabajo seguro de acuerdo a la frecuencia respiratoria y cardíaca durante la práctica de ejercicio físico.
- Comparan el comportamiento de la frecuencia cardíaca y respiratoria de acuerdo a la intensidad de ejercicio realizado.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

El sentido que deben tener estas actividades para los alumnos dice relación con la experimentación de distintas experiencias motoras que les den luces del comportamiento del organismo ante el ejercicio físico. De este modo, estas actividades deberán ser de corta duración y no deben ser consideradas como parte de una rutina de entrenamiento.

Se recomienda al docente crear un clima de motivación adecuado a la hora de dar a conocer los aspectos conceptuales de estas actividades. Lo anterior permitirá que niños y niñas se interesen en lo que aprenderán y logren encontrarle un sentido práctico y utilitario para su desarrollo personal.

Igualmente importante es la selección de los ejercicios que servirán de práctica para trabajar la parte medular de estas actividades. Si los ejercicios son entretenidos y no provocan traumas en niños y niñas, los conceptos serán comprendidos de mejor manera e, incluso, apreciados. Ideales resultan los ejercicios de calentamiento, cuya variedad permite jugar con las intensidades y por ende provocar en el organismo de los niños distintas reacciones que pueden ser observadas y evaluadas por ellos.

## Actividad 2

**Ejecutan una rutina simple de actividad física orientada al trabajo de capacidades físicas que se asocien a la salud y calidad de vida.**

Ejemplos

- Llevan a cabo una rutina de ejercicios diseñada por el docente orientada al mejoramiento de:

**Flexibilidad y elasticidad:** realización de ejercicios dinámicos individuales y en parejas, con y sin la utilización de implementos de apoyo (barras, bancas, tableros, etc.).

**Resistencia muscular:** realización de ejercicios simples a través de pequeños circuitos, utilizando como carga el propio peso del cuerpo; ejecución de series de musculación localizada.

**Velocidad-agilidad:** ejecución de carreras cortas con cambios de velocidad y dirección; piques de velocidad de ida y vuelta; piques de velocidad ante estímulos; ejecución de diversas acciones motrices rápidas ante estímulos y órdenes dadas por el docente (saltar de distintas formas, sentarse, pararse, acostarse, adoptar posiciones, etc.).

**Ejercicios de estímulo cardio-respiratorio:** caminatas normales y en terrenos naturales, ejercicios de mediana duración utilizando móviles disponibles (bicicletas, patinetas, patines, etc.), trote suaves en distancias medias.

Ejemplos de actividades para el diseño de una rutina de trabajo físico:

- Ejercicios de flexibilidad y elasticidad: recomendados para ser trabajados dentro y fuera del ámbito escolar
- Carreras cortas de velocidad. Si son en juego mejor será la respuesta de los alumnos: recomendadas para ser aplicadas en el establecimiento.
- Circuitos de trabajo de la resistencia muscular a nivel de extremidades y tronco, utilizando como resistencia su propio peso corporal: recomendados para ser aplicados en el establecimiento.

- Caminatas de mediana duración. Si son en pendiente ascendente mejor aún: recomendados para ser trabajados fuera del ámbito escolar.
- Circuito de multisaltos utilizando vallas y obstáculos: recomendados para ser aplicados en el establecimiento.
- Trotes y carreras continuas de mediana duración y a baja intensidad: recomendados para ser trabajados dentro y fuera del ámbito escolar.
- Circuitos de trabajo de habilidades motrices utilizando implementos y obstáculos: trepa, reptación, tracción, suspensión, giros, impulsos, saltos, rechazos, etc.: recomendados para ser aplicados en el establecimiento.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es importante que el docente tenga nociones básicas del estado de la aptitud física de sus alumnos y alumnas.

La rutina de trabajo debe considerar métodos y medios de entrenamientos que posibiliten, por una parte, generar motivación y entusiasmo entre los alumnos y, por otra, enfocar el trabajo a las verdaderas necesidades de los niños y niñas. De igual manera deben ser de fácil ejecución, de tal modo que puedan ser aplicadas sin inconvenientes y de forma segura fuera del ámbito escolar.

Si el alumno opta por efectuar ejercicio físico fuera del ámbito escolar, el docente debe establecer un control y supervisión sobre éste, especialmente en lo concerniente a aspectos de seguridad y prevención de accidentes.





## Semestre 3

### Juegos deportivos

Durante este semestre los contenidos están dirigidos al desarrollo de juegos deportivos, considerando para esto sus aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos.

Durante el trabajo de esta unidad, se considera esencial que el docente diseñe las condiciones metodológicas necesarias que permitan a niños y niñas aprender y/o reforzar sus habilidades sociales y habilidades personales.

Durante el desarrollo de esta unidad es necesario que el docente tenga en cuenta que la práctica de juegos deportivos no es el coronamiento de la educación física, sino más bien, un medio de educación. El deporte escolar, por su propia definición, debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia educación física.

De igual modo, el profesor debe procurar desarrollar un concepto de juego en el cual el principio de la victoria a cualquier costo no sea el objetivo principal. En este sentido, es necesario intentar que los niños y niñas miren la competencia como una posibilidad para superarse y evaluarse, y que la situación de competencia sea vivida como una confrontación consigo mismos y con los otros y no contra los otros.

Otro aspecto que es de vital importancia es la interpretación que se haga de los aspectos técnicos y tácticos tratados en este semestre. Cabe señalar que estos conceptos no se deben asociar, por ningún motivo, a la práctica deportiva formal. Más bien se relacionan a las acciones que realizan los alumnos en respuesta a las demandas que imponen los juegos deportivos, cualquiera sea su naturaleza, y que los condicionan y obligan a

adaptar y adecuar sus movimientos, asumir y cambiar roles, comunicarse motrizmente, respetar y adaptarse a normas y reglamentos, de acuerdo a las características y objetivos del juego deportivo en particular.

Se recomienda al docente tener presente a la hora de planificar sus clases que el interés de los alumnos y alumnas para practicar este tipo de actividades radica fundamentalmente en:

- la motivación que proporciona el logro como producto del juego deportivo;
- el sentido de la superación;
- la diversión que les proporciona jugar;
- la necesidad de tener contactos con sus pares durante el desarrollo del juego.

## Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
Demuestran dominio de nociones y fundamentos técnico-tácticos básicos durante la práctica de juegos deportivos de colaboración y oposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasan el implemento de juego a sus compañeros y lo reciben por parte de ellos.</li> <li>• Aplican sistemas simples de juegos para avanzar con el implemento hasta el campo rival, ya sea jugando con uno o más compañeros de juego o en forma individual.</li> <li>• Logran tantos, puntos, goles, anotaciones, etc., a través de lanzamientos y/o golpes de manos, pies u otros segmentos del cuerpo al implemento de juego.</li> <li>• Aplican sistemas simples de juego para defender su zona o campo defensivo y/o recuperar el implemento de juego para pasar al ataque.</li> <li>• Se adaptan a los distintos roles que forman parte del juego deportivo practicado.</li> </ul>
Utilizan aspectos reglamentarios del juego deportivo relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretan de manera práctica aspectos reglamentarios del o los juegos deportivos practicados.</li> <li>• Se adaptan a las modificaciones que se puedan efectuar en cuanto a los espacios de juego, tiempos de juego y roles durante el juego.</li> </ul>
Aplican durante la competencia los roles aprendidos y respetan los reglamentos impartidos para el desarrollo del o los juegos deportivos practicados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplen con las normas reglamentarias y respetan a sus rivales de juego.</li> <li>• Asumen los roles que son propios del juego deportivo practicado.</li> <li>• Aplican las técnicas y tácticas aprendidas para jugar.</li> </ul>

## Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

### Actividad 1

**Participan en juegos deportivos de colaboración y oposición aplicando elementos técnico-tácticos propios de este tipo de manifestaciones educativo-físicas.**

#### Ejemplos

- Ejecutan los elementos técnicos propios del juego deportivo practicado (pases, conducción, tiro o lanzamiento a portería o arco, fintas o drible, técnicas de ataque o defensa etc.).
- Modifican los modelos de ejecución técnica haciéndolos más simples o más complejos de acuerdo a las situaciones diseñadas: lo anterior se puede lograr utilizando algunos tipos de obstáculos, jugando con las velocidades de ejecución, utilizando su extremidad menos diestra, combinando los modelos de ejecución, interactuando con un compañero que hace de rival, etc.
- Combinan los elementos técnicos aprendidos en forma libre o de acuerdo a ciertas instrucciones.
- Crean y realizan secuencias técnicas utilizando variados elementos obligatorios (pases, conducción, drible, fintas, lanzamientos o tiros, etc.).
- Efectúan técnicas de ataque y/o defensa alternadas (lanzamientos, tiros, chutes, bloqueos, etc.). Las situaciones de juego 1 contra 1 son ideales para trabajar este tipo de actividades.
- Crean técnicas de conducción, drible, tiro o lanzamiento, pases, etc., en forma libre. Utilizan preferentemente obstáculos para ir agregando dificultad a esta actividad.
- Realizan técnicas variadas de ataque o defensa según corresponda, en situaciones reales de juego.
- Aplican en situaciones reales principios básicos de juego: juegan en todos los espacios del campo, defienden, atacan, avanzan con el implemento, concretan con tantos, puntos o goles, no dejan avanzar el ataque, etc.
- Conocen y aplican roles ejecutando las técnicas y tácticas del juego deportivo practicado.
- Ejecutan roles de atacante y defensa.
- En situaciones reales de juego, realizan solo roles de atacante o solo roles de defensa. Alternan los roles de acuerdo a períodos de juego dados por el docente.
- Juegan en forma libre y adoptan roles de acuerdo a las situaciones de juego que se dan en una confrontación.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Para el desarrollo de esta actividad genérica se puede utilizar cualquiera de las manifestaciones deportivas de carácter colectivo conocidas u otras que no formen parte de la cultura deportiva tradicional. En este sentido, el docente, de acuerdo a las posibilidades que le brinda el establecimiento y a las inquietudes de los alumnos, podrá optar indistintamente por deportes conocidos o que sean tradicionales de la zona. Lo relevante radica en los conceptos prácticos que irá aprendiendo el alumno o alumna durante el desarrollo de las actividades y que dicen relación con los fundamentos básicos de los deportes de colaboración y oposición (pase, conducción, drible, tiro, lanzamiento, marca, ataque, gol, tanto, anotación, punto, etc.).

El docente puede crear un juego deportivo, que deberá tener obligadamente una estructura reglamentaria básica (objetivo del juego, espacios de juego, número de jugadores, roles básicos de estos, formas de jugar). De acuerdo a lo anterior, lo que importa es el desarrollo de la temática motriz que demandan los juegos deportivos de colaboración y oposición en cuanto a sus manifestaciones técnicas y tácticas.

Otro aspecto relevante dice relación con el tiempo que le será dedicado a cada uno de los ejemplos señalados. En tal sentido, se recomienda al docente esperar con paciencia a que los alumnos vayan logrando los aprendizajes esperados. Puede suceder que un ejemplo de actividad, el cual ha sido diseñado para lograr aprendizajes que otros ejemplos no lo permiten, deba ser trabajado en más de una clase hasta que cumpla con el propósito fijado. Este fenómeno es muy posible que se repita, dado la complejidad de la unidad, en el trabajo de otras actividades genéricas.

#### Actividad 2

**Aplican durante el desarrollo del juego aspectos reglamentarios propios de la actividad.**

##### Ejemplos

- Emplean, durante el desarrollo del juego, el reglamento de manera estricta.
- Simplifican las reglas de juego con propósitos especiales: hacer del juego algo más dinámico, más atractivo y más simple, para beneficiar la acción sobre la forma reglamentaria.
- Juegan utilizando solo algunas de las reglas, sin que esto signifique que se pierda la esencia y el objetivo del juego.

### Actividad 3

**Utilizan los espacios de juego para ampliar y/o explorar dominios técnico-tácticos de mayor complejidad.**

Ejemplos

- Juegan en espacios de juego más amplios que los habitualmente usados o los que demanda el reglamento del juego deportivo practicado. Esto permite, si se plantea formalmente, trabajar aspectos de la aptitud física, por ejemplo, la resistencia orgánica y la resistencia muscular.
- Utilizan algunas zonas de juego: medio campo o zonas defensivas y ofensivas para trabajar algún aspecto técnico o táctico, como puede ser la marca o el ataque: a) juegan solo en zona de ataque para trabajar aspectos técnicos y tácticos de la concreción de un tanto, gol, doble, etc.; b) juegan en zona defensiva, sin móvil, con el objeto de mejorar la recuperación de este; c) juegan en la zona media con el objeto de trabajar la tenencia y la recuperación del móvil.
- No utilizan durante el juego ciertas zonas que han sido prohibidas intencionadamente: a) en situación de haber recuperado el móvil en la propia zona defensiva, pasan al ataque sin utilizar la zona media del campo de juego; b) no utilizan las zonas laterales del campo de juego con el objeto de obligar al equipo que tiene el móvil a centralizar el juego; c) al revés, solo utilizan las zonas laterales para obligar al equipo que tiene el móvil a abrir el juego por las orillas; d) el equipo defensor obligadamente solo juega en el medio del campo o en el área defensiva rival, con el objeto de presionarlo.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Variar los espacios de juego permitirá a los docentes crear situaciones de aprendizaje con fines muy específicos dentro del desarrollo del juego que es practicado. En este sentido, los espacios de juego, según como se les utilice, pasan a transformarse en un recurso metodológico para fines técnicos y tácticos.

#### Actividad 4

---

##### **Juegan utilizando los tiempos de juego.**

##### Ejemplos

- Practican en tiempos pre-definidos por el docente ciertas acciones propias del juego deportivo practicado, por ejemplo: en tiempos mínimos convierten un tanto, gol, doble, etc.; en tiempos mínimos recuperan el implemento; en tiempos mínimos o máximos aseguran la tenencia del implemento.
- Juegan en encuentros en los que se ha acortado al máximo la duración, con el objeto de darles mayor velocidad y dinamismo. Para lograr mayor efecto sobre estas situaciones, es recomendable que las parejas de equipos que se enfrentan tengan claro que si no hay ganador ambos equipos tendrán un “castigo” (quedar eliminados de un mini torneo, arbitrar durante lo que queda de clase, “pagar” con ejercicios de musculación, etc.).



##### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Al igual que en la actividad anterior, en la cual se varían los espacios de juego, modificar los tiempos de juego con fines específicos permite crear oportunidades propicias para lograr mejoras en aspectos técnicos y tácticos asociados a los juegos deportivos practicados.

#### Actividad 5

---

##### **Participan en competencias del juego deportivo practicado aplicando lo aprendido durante las clases.**

##### Ejemplos

- Juegan aplicando los elementos técnicos y tácticos del juego deportivo aprendido en forma libre.
- Juegan asumiendo roles distintos durante los encuentros en situaciones de defensa y de ataque.
- Juegan respetando las normas y reglamentos del juego deportivo practicado y, especialmente, respetando al rival.
- Juegan colaborativamente y en equipo.

## Sugerencias para la evaluación

Por medio de las actividades ordinarias de clases, competencias organizadas y actividades diseñadas especialmente por el docente, la evaluación se debe enfocar en cuatro dimensiones presentes en los aprendizajes esperados:

- Habilidad para aplicar fundamentos técnico-tácticos básicos durante el desarrollo de juegos deportivos de colaboración y oposición.
- Capacidad para adaptarse a los roles inherentes a los juegos deportivos practicados.
- Habilidad para desenvolverse positivamente en equipo durante las actividades realizadas.
- Disposición para respetar normas y reglas durante los juegos realizados

### Criterios de evaluación

Se recomienda construir pautas de observación que permitan medir a los alumnos en los siguientes aspectos:

- Habilidad para aplicar en realidad de juego fundamentos técnicos y tácticos de los juegos deportivos practicados.
- Habilidad para adaptar sus conductas motrices a los roles que deben desempeñar durante la práctica de los juegos deportivos practicados.
- Disposición a participar y contribuir al desarrollo de la clase.
- Capacidad para integrar equipos y aportar con sus habilidades sociales y personales a un mejor desempeño de estos.
- Disposición para respetar y acatar durante la práctica las normas y reglamentos que gobiernan el juego deportivo practicado.





## Semestre 4

### Actividades motrices recreativas

Durante este semestre se plantea el desarrollo de actividades motrices recreativas que permitan a niños y niñas, por una parte, integrarse social y culturalmente y, por otra, conocer y adaptarse adecuadamente al medio físico.

De este modo, las actividades de este semestre se manifestarán en tres ámbitos de desarrollo. El primero está asociado a la forma de adaptarse y relacionarse con el medio natural de una manera segura y en consideración con el medio ambiente. El segundo se desarrolla a través de la o las danzas folclóricas típicas de la zona en donde está inmerso el establecimiento. Y el tercero se relaciona con las habilidades sociales que posibilitan a niños y niñas trabajar en equipo. Aunque se recomienda crear también en los dos primeros ámbitos los espacios y las posibilidades para que se desarrollen y manifiesten las habilidades relacionadas con el trabajo en equipo.

## Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
Dominan técnicas de orientación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocen los tipos de orientación natural.</li> <li>• Aplican en el entorno físico las técnicas de orientación aprendidas.</li> <li>• Utilizan planos simples para orientarse en el espacio físico.</li> </ul>
Demuestran a través de sus acciones consideración y cuidado del medio ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocen procedimientos básicos para cuidar el medio ambiente.</li> <li>• Demuestran con acciones concretas predisposición por preservar y cuidar el medio ambiente.</li> <li>• Promueven en el medio escolar el cuidado del medio ambiente.</li> </ul>
Manifiestan gracia y sentimiento durante la práctica de danzas folclóricas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplican los pasos y las coreografías de la o las danzas folclóricas practicadas, de manera coordinada.</li> <li>• Interpretan las danzas folclóricas con sentimiento y dedicación,</li> <li>• Muestran deseos de aprender y participan con dedicación en las clases.</li> </ul>
Participan con entusiasmo en la creación de coreografías de la o las danzas folclóricas practicadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportan ideas para la creación de coreografías,</li> <li>• Integran grupos y aportan con trabajo a la puesta en práctica de nuevas coreografías.</li> <li>• Manifiestan interés y alegría durante el trabajo.</li> </ul>
Muestran habilidades para trabajar colaborativamente y en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiestan conductas de colaboración y apoyo hacia sus compañeros y compañeras.</li> <li>• Se adaptan adecuadamente a los grupos que les corresponde integrar.</li> <li>• Dan a conocer sus ideas con claridad y son capaces de escuchar a sus compañeros y compañeras.</li> </ul>

## Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

### Actividad 1

**Aplican técnicas de orientación natural utilizando como medio planos o cartas diseñadas especialmente del o los lugares físicos.**



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Esta actividad deberá realizarse utilizando las dependencias del establecimiento o lugares físicos cercanos a este. En este sentido, se recomienda al docente evaluar la posibilidad de trasladarse a plazas u otros espacios que brinden seguridad para llevar a cabo las actividades.

Los ejemplos que se incluyen a continuación han sido diseñados para que sean tratados sin mayores inconvenientes durante las clases, sin demandar más tiempo que el estipulado en el cuadro sinóptico del programa.

#### Ejemplos

- Conocen algunos métodos naturales de orientación en el medio físico:
  - a. Orientación diurna con el sol.
  - b. Orientación guiándose por la humedad de la corteza de los árboles.
  - c. Orientación guiándose por el curso de ríos o canales.
  - d. Orientación guiándose por la dirección del viento.
- Interpretan un mapa simple y reconocen símbolos en ellos.
- Practican juegos que implican la utilización de los métodos de orientación conocidos y de planos o cartas:
  - a. Búsqueda del tesoro: reunidos en grupos, siguen una serie de instrucciones que impliquen el desplazamiento por un circuito determinado por el docente con el objeto de encontrar un tesoro escondido. Las instrucciones deben contener, fundamentalmente, información con respecto a las direcciones que deben seguir los grupos para lograr el objetivo. Para estos efectos, utilizan las formas de orientación aprendidas y las cartas o planos diseñados especialmente por el docente.
  - b. Rally de orientación: en equipos, se desplazan, en el menor tiempo posible, por un circuito que ha sido previamente estipulado en una carta o plano de recorrido. Al igual que en el ejemplo anterior, los alumnos tienen que trabajar guiados por instrucciones escritas, planos, cartas y métodos de orientación natural.

- c. Levantamiento geográfico de un espacio físico: reunidos en equipos, seleccionan un espacio físico que deben describir utilizando los conocimientos adquiridos. Construyen un plano o carta del lugar, señalando la superficie del terreno, puntos cardinales, distancias entre distintos puntos, hitos significativos, etc. Se intercambian los planos o cartas diseñadas entre los equipos y realizan recorridos siguiendo los datos descritos.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es importante asignar a los alumnos roles y responsabilidades específicas para llevar a cabo las actividades señaladas, puesto que es una forma metodológica adecuada para incentivar en niños y niñas el trabajo en equipo.

## Actividad 2

**Aplican durante los trabajos en el medio natural técnicas básicas de cuidado del medio ambiente.**

#### Ejemplos

- Conocen y aplican las conductas y prácticas que pueden dañar el entorno natural.
- Buscan información sobre el comportamiento que se debe tener cuando se visita el entorno físico natural y los ponen en práctica durante el trabajo en terreno.
- Diseñan, apoyados por el docente, normas y cuidados del entorno natural y los aplican durante el trabajo en terreno.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Para el desarrollo de esta actividad, no es imprescindible acudir hasta un entorno natural que, dada la ubicación del establecimiento, signifique un largo desplazamiento. Es posible planificar la actividad en un entorno cercano, para lo cual basta con un parque, plaza, sitios descampados o el mismo establecimiento.

Conocer y respetar formas de cuidado y protección del medio natural debe transformarse en un recurso metodológico que posibilite incorporar en los niños y niñas hábitos que puedan ser utilizados más allá del ámbito escolar. Para ello es necesario que el docente recomiende a sus alumnos que los aprendizajes logrados en este tema no solo tienen que ser aplicados cuando se realice una excursión u otra actividad de tales características, sino que deben tomarse como un estilo de vida replicable en cualquier ambiente donde ellos se encuentren.

### Actividad 3

**Conocen y ejecutan al menos una danza folclórica típica de su zona, considerando:**

- a. Los pasos de la danza.**
- b. La coreografía y el ritmo.**
- c. Interpretación de sentimientos e ideas que se transmiten a través de su baile.**

Ejemplos

- Organizados en grupos y apoyados por el docente, organizan el aprendizaje de las danzas que serán practicadas como un proyecto en que hay una fase de diseño y planificación, de ensayo y desarrollo de la ejecución y de análisis y evaluación crítica.
- Interpretan rítmicamente la o las danzas folclóricas seleccionadas. Refinan, con el apoyo del profesor o profesora, los componentes básicos de la danza elegida.
- Presentan una coreografía grupal de la danza folclórica seleccionada.
- Evalúan en grupos el desempeño logrado por sus compañeros



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Para el desarrollo de esta actividad resulta fundamental que el docente ponga de relieve, a través de la danza, el aprendizaje de las cualidades del movimiento expresivo.

Se recomienda preparar un listado de bailes folclóricos de su zona y dar la posibilidad a los niños y niñas para que elijan la o las danzas folclóricas que les gustaría aprender.

Estas actividades son especialmente indicadas para apoyar los procesos de socialización de los alumnos, ayudándoles a desarrollar su personalidad, sus habilidades sociales, así como también a diversificar sus posibilidades de movimiento.

#### Actividad 4

---

**Diseñan e interpretan en equipos una coreografía folclórica de una danza típica de una zona geográfica seleccionada por ellos mismos. Consideran para el diseño de la coreografía las características del lugar y la cultura que representa.**

##### Ejemplos

- Practican danzas folclóricas, tales como: cueca, trote, guaracha, pascuense, etc. Refinan, con el apoyo del profesor o profesora, los componentes básicos de la danza elegida.



##### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es recomendable complementar estos ejemplos con actividades que estimulen el movimiento expresivo como parte del autoconocimiento; también, con actividades de integración con los sectores de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural y de Educación Artística, y con posibilidades de aprendizaje en varias de las dimensiones contempladas en los OFT.

## Sugerencias para la evaluación

En las actividades ordinarias de clases y durante el trabajo en el entorno natural o utilizando actividades diseñadas especialmente por el docente, la evaluación se enfocará en tres dimensiones presentes en los aprendizajes esperados:

- Actitud frente al trabajo.
- Manejo de técnicas aprendidas.
- Conocimiento y aplicación de habilidades sociales.

### Criterios de evaluación

Se recomienda construir pautas de observación que permitan medir a los alumnos en los siguientes aspectos:

- Habilidad para aplicar en actividades concretas técnicas básicas de orientación.
- Sensibilidad y conductas de cuidado del medio natural.
- Habilidad para interpretar coreografías folclóricas con gracia y sentimientos.
- Capacidad para aportar a la creación de pasos y coreografías folclóricas.
- Habilidad para integrar y adaptarse a los equipos y aportar con trabajo y creación a los objetivos de estos.
- Capacidad para apoyar y colaborar con el trabajo de sus compañeros.
- Sentido de logro, satisfacción y de haber aprendido durante las tareas realizadas durante el semestre.

## Glosario

**APTITUD FÍSICA:** Es el desarrollo de las capacidades físicas, en relación con el mejoramiento de la salud del individuo, considerando como primordiales tres funciones que inciden altamente en esta y pueden ser mejoradas por la actividad física:

- a. Función cardio-respiratoria;
- b. Composición corporal (en relación con el porcentaje de grasa);
- c. Función de músculos abdominales, espalda baja e isquiotibiales, en relación a su fuerza, resistencia y flexibilidad.

**APRENDIZAJE MOTOR:** Cambios relativamente permanentes en la conducta motriz de los individuos, debido a la práctica o a la experiencia.

**APRENDIZAJE DECISIONAL:** Capacidad de seleccionar respuestas a priori, es decir, antes de responder el gesto motor. Además de la evaluación del gesto recién ejecutado.

**CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES:** Son características fisiológicas, neurológicas y musculares, que permiten que el individuo logre mayor eficiencia en el movimiento (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad). Son conocidas como capacidades físicas, propiedades básicas o cualidades físicas y se caracterizan por ser perfeccionables dentro de los límites de la genética.

**DEPORTES ALTERNATIVOS:** Son aquellos deportes poco practicados en el medio escolar, por no ser parte de estándares culturales dominantes, y que la educación física rescata por su enorme potencial educativo.

**DEPORTES COLECTIVOS:** Son aquellos deportes cuya práctica se organiza por equipos, los cuales deben cumplir en conjunto el objetivo del juego. Se caracterizan por ser deportes de situación o de regulación externa, por lo que requieren de un accionar de soluciones rápidas, muchas veces imprevistas y en corto plazo.

**DEPORTES INDIVIDUALES:** Son aquellos cuya práctica la realiza una sola persona, por lo que no hay dependencia de un “otro” para lograr los objetivos del deporte. Se caracterizan por desarrollarse en condiciones estables, por lo que se les considera de regulación interna.

**DESARROLLO MOTOR:** Cambios que operan en el estudiante, en el ámbito de sus capacidades y habilidades motoras a lo largo del tiempo.

**DESTREZA:** Son actos motores precisos que determinan la capacidad de finalizar determinados movimientos en forma rápida, precisa y armónica.

**ESTACIONES:** Es una forma de organizar el trabajo en las sesiones de educación física; proporcionan gran oportunidad de práctica de habilidades específicas dentro de una misma actividad. Las estaciones están conformadas por tareas asignadas que deben cumplir los alumnos y alumnas organizados en pequeños grupos, los que efectúan rotaciones de una tarea a otra a intervalos determinados de tiempo.

**HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:** Son acciones comunes a todos los seres humanos, características de su evolución y que han permitido la supervivencia de la especie. Son patrones innatos, que no requieren aprendizaje. Ejemplos: correr, saltar, rodar, caminar, traccionar, reptar, etc.

**HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS:** Son movimientos fundamentales maduros, que han sido suficientemente refinados, combinados y adaptados a los requerimientos específicos de los juegos, deportes y actividades expresivas, o de cualquier otro tipo de tarea motriz compleja y significativa.

**JUEGOS DEPORTIVOS:** Actividades motrices que forman parte de la “Enseñanza para la comprensión”. Estos juegos no buscan enseñar algún deporte en particular, sino que ofrecen al niño la posibilidad de practicar distintas técnicas y tácticas aplicables a diversos deportes, para poder transferir distintas habilidades motrices básicas de manera creativa y en un contexto de uso real.

**JUEGOS PRE-DEPORTIVOS:** Actividades motrices preparatorias a un deporte en particular. Poseen una duración menor a la del deporte, reglas menos complejas y un desgaste energético de acuerdo al nivel de desarrollo de los practicantes. Estos juegos son ideales para la iniciación deportiva, ya que con ellos se pueden practicar habilidades específicas propias del deporte.

**PRINCIPIOS GENERALES DEL JUEGO:** Son aspectos comunes a desarrollar en los juegos deportivos de carácter colectivo, desde su etapa de iniciación en adelante ya que, en la medida que se progresa técnica y tácticamente, estos factores favorecen el juego:

- **Visión periférica:** Se refiere a no perder de vista elementos básicos del juego, como lo son el móvil, las líneas de los espacios de juego, la ubicación de los compañeros y adversarios.
- **Acompañar la jugada:** Es aprender a jugar sin móvil, vale decir con desplazamientos oportunos y útiles, y con actitud de apoyo hacia sus compañeros para responder en mejores condiciones cuando corresponda jugar con el implemento.
- **Ocupar bien los espacios:** Es cubrir con una adecuada distribución de los jugadores todos los espacios que se creen en la cancha, según la situación de juego.
- **Simplicidad:** Es jugar con los recursos con los que se cuenta, pero no complicarse con jugadas difíciles que el jugador o jugadores aún no dominan, es decir, usar lo más simple y seguro para evitar las equivocaciones.

**RITMO:** Aplicado a la actividad motriz se refiere al orden acompasado en la sucesión de movimientos corporales.

## Bibliografía

Aparicio, Manuel (1996) *Aire libre: un medio educativo*. Editorial CCS, España.

Blazquez, Domingo. *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca, España 1986.

Claude, Lux. (1997) *Aventuras y descubrimientos en la naturaleza*. Blume, España.

Jaume Bantulà Janot. *Juegos motores cooperativos*. Ed. Paidotribo, España.

Hernández V., José Luis y otros. (1976) *Expresión dinámica en Educación Física*. Editorial Amparo, España.

Lasierra, G. y Lavenga, P. (1998) *1.015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Editorial Paidotribo, España, pág. 192.

Mc Manners, Hugh. (1996) *Manual del excursionista*. Editorial La Isla, Argentina.

Miguel Angel, García-Fogueta. *El juego pre-deportivo en la Educación Física y el deporte*.

More, T. y otros. (1992) *Cómo preparar y organizar unas colonias escolares*. Editorial Paidotribo.

Pero, Elvio. (1992) *Manual de explorar y acampar*. Zig-Zag, Chile.

**SITIOS WEB RECOMENDADOS**

(Es posible que algunas direcciones hayan dejado de existir o se modifiquen después de la publicación de este programa).

**(<http://www.sobreentrenamiento.com/>)** Información sobre temas de educación física de interés para docentes. Se recomienda entrar a la base de publicaciones “Publice” donde se encuentran artículos relacionados con el ejercicio físico, deportes y actividades de expresión motriz.

**(<http://www.juegosdeef.8m.com/>)** Sitio educativo donde el profesor encontrará una serie de Guías de Trabajo para realizar experiencias educativas de vida en la naturaleza y al aire libre. Incluye prácticas de vida al aire libre, excursiones y juegos en el entorno natural; nociones de seguridad en la naturaleza; y de organización y planeamiento de actividades y campamento.

**(<http://www.ecoeduca.cl>)** Portal que facilita el acceso a educadores y público en general a múltiples recursos educativos en la temática ambiental.

**([www.chasque.apc.org/gamolnar/deporte%20infantil/homeinfantil.html](http://www.chasque.apc.org/gamolnar/deporte%20infantil/homeinfantil.html))** Sitio en el que se encuentra material de apoyo para el docente sobre actividad física y deportes para niños.

**([www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com))** Sitio brasileño con bastante información sobre deportes y conexiones a otros sitios de deportes.