



Tercer 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 etéreo.
- 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 y 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:

- 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.
- 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.
- 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).
- Practicar actividades recreativas en las que los estudiantes refuercen aspectos actitudinales planteados en los aprendizajes esperados del semestre y en los OFT.
- 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 las 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

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

3

SEMESTRE

Cuarto Año

Juegos deportivos

Dedicación temporal

3 horas semanales

- Prácticas de juegos deportivos.
- Contenidos básicos aplicados a los juegos deportivos:
 - Aspectos técnicos.
 - Aspectos tácticos.
 - Utilización de los espacios físicos y tiempos de juego.
 - Aplicación de reglamentos de juego.
- Actividades motrices y desarrollo de habilidades sociales y personales.

4

SEMESTRE

Cuarto Año

Actividades motrices recreativas

Contenidos

3 horas semanales

- Elementos básicos de vida al aire libre:
 - Orientación.
 - Cuidado del medio ambiente.
- Danzas folclóricas de la zona.
- Habilidades sociales.

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 1

Desarrollo y creación de movimientos

Los fines educativos que debe seguir cualquier programa de Educación Física que se desarrolla en la Educación Básica son: socialización, autonomía, aprendizajes instrumentales básicos, y mejora de las posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas, lúdicas y de movimiento de los niños y niñas.

De este modo, y como punto de partida de este semestre, es necesario que los docentes no olviden que la formación motriz, sea cual sea su metodología y forma de desarrollo, debe considerar la necesidad de una estimulación racionalmente dirigida en función de la iniciativa, la espontaneidad y la autonomía de los alumnos y alumnas, y siempre trabajada en un clima de respeto y aceptación.

En cuanto a los logros, los aprendizajes se orientan durante el desarrollo de este semestre a la consolidación de las habilidades motrices de niños y niñas, bajo la premisa de construir nuevos movimientos. En tal sentido, los contenidos se agruparon en cuatro categorías:

- Habilidades motrices y desplazamiento: variados en cuanto a velocidad y ritmo, en distintos planos, en forma individual o en grupos, etc.
- Habilidades motrices e interpretación rítmica.
- Habilidades motrices y construcción de esquemas de movimientos en forma individual o grupal.
- Habilidades motrices aplicadas a juegos de carácter individual y colectivos.

Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
Ejecutan, de acuerdo a las situaciones motrices a que se enfrentan, variadas formas de desplazamiento, utilizando toda su corporalidad y posibilidades de movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizan todas sus extremidades y partes del cuerpo para desplazarse y sortear obstáculos en circuitos especialmente diseñados. • Cambian de dirección, velocidad, sentido de desplazamiento, mientras se desplazan corriendo, saltando, trotando, caminando, trepando, reptando, etc. • Manifiestan durante las tareas físicas satisfacción y deseos de superación. • Identifican los distintos tipos de desplazamientos, planos de movimientos, formas de movimientos y situaciones para aplicarlos.
Reconocen distintos tipos de ritmos y los interpretan con acciones motrices coordinadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican variados tipos de ritmos. • Ejecutan acciones motrices de acuerdo a los ritmos que les son presentados. • Muestran coordinación y gracia durante acciones motrices rítmicas. • Crean e interpretan grupos de movimientos enlazados, siguiendo un determinado ritmo.
Ejecutan esquemas de movimientos con y sin la utilización de ritmos definidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican los elementos básicos que forman parte de un esquema de movimiento. • Reúnen distintos tipos de movimientos y desplazamientos y crean esquemas rítmicos con ellos. • Interpretan rítmicamente esquemas de movimientos simples y complejos que hayan sido creados por ellos.
Diferencian la práctica de juegos motrices de carácter individual y colectivo, y aplican reglamentos y normas básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocen las ventajas que tienen los juegos motrices individuales y colectivos. • Conocen de manera práctica los principios que sustentan ambos tipos de juegos motrices. • Manifiestan interés por la práctica de juegos motrices y demuestran entusiasmo por la competición durante el desarrollo de estos. • Aprecian durante la práctica de juegos el valor del respeto por las normas y reglamentos. • Conocen y aplican durante el desarrollo de los juegos las normas y reglamentos que los rigen.
Valoran la competición como un aspecto de los juegos que promueve la superación personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestran entusiasmo por la competición durante el desarrollo de los juegos practicados. • Conocen el sentido positivo que tiene la competición como un elemento formativo que incentiva la autosuperación. • Muestran durante la competición conductas positivas hacia ellos mismos y hacia sus compañeros y compañeras.

Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

Actividad 1

Se desplazan a través de circuitos que han sido contruidos con variados tipos de implementos, utilizando todas sus posibilidades de movimientos.

Ejemplos

- Sortean obstáculos, utilizando durante el desplazamiento sus extremidades superiores.
- Recorren un circuito construido especialmente, por medio de distintos tipos de saltos y carreras.
- Se desplazan a través de un circuito de obstáculos, en todas direcciones, combinando acciones de extremidades superiores e inferiores y jugando con las velocidades de los movimientos.
- Se desplazan por los circuitos utilizados en los ejemplos anteriores, con el propósito de realizar los recorridos en el menor tiempo posible.
- Diseñan, en grupos, tipos de circuitos donde tengan que sortear el mayor número de obstáculos posibles, utilizando variados tipos de desplazamientos, combinando acciones de las extremidades superiores e inferiores.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Para la construcción de los circuitos, se recomienda utilizar materiales que estén a su alcance o que sean fáciles de conseguir en el establecimiento: neumáticos viejos, cuerdas, tubos de fierro, tableros de madera, troncos o vigas de madera, escaleras, etc.

Se le debe permitir a los niños y niñas que usen su creatividad para decidir los recorridos que utilizarán. Lo importante de la labor del docente radica en las instrucciones generales que debe impartir antes de llevarse a cabo las actividades y en las correcciones que debe efectuar en cuanto a seguridad y ejecución técnica.

En momentos es recomendable, con el objeto de crear un clima motivacional en el curso, generar algún nivel de competencia entre los alumnos. En este sentido, el docente puede destacar las ejecuciones mejor realizadas, las más rápidas, las más creativas, las que demanden mayor acción de las partes del cuerpo, etc.

En cuanto a la evaluación de estas actividades, se deben considerar los avances que se logren en cuanto a variedad de movimientos y desplazamientos, y velocidad en la ejecución de los recorridos a través de los circuitos.

Estos ejemplos de actividades permiten que alumnos y alumnas pongan a prueba todas sus capacidades de movimiento adquiridas hasta ahora, así como también, que integren otras más especializadas.

Actividad 2

Interpretan diferentes ritmos por medio de variados tipos de movimientos y desplazamientos.

Ejemplos

- Realizan trotes y carreras siguiendo el ritmo dado por el docente.
- Ejecutan variados tipos de saltos, en el lugar o con desplazamiento, de acuerdo al ritmo que escuchan.
- Identifican diferentes ritmos, utilizando, según corresponda, trote, caminatas, carreras, multisaltos, galopas laterales y frontales, etc.
- Diseñan y ejecutan enlaces de variados movimientos y desplazamientos, siguiendo un determinado ritmo.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Los instrumentos de percusión son los más aconsejables de utilizar en este tipo de actividades.

El punto de partida de estas actividades está en que los niños y niñas asocien a determinados ritmos ciertos movimientos y formas de desplazamiento habituales. Ejemplo, el trote, los saltos, la caminata, etc.

Actividad 3

Diseñan y ejecutan esquemas de movimientos en forma individual y en pequeños grupos.

Ejemplos

- Construyen individualmente pequeños esquemas de cinco a seis tipos de movimientos y desplazamientos y los ejecutan con y sin acompañamiento rítmico.
- Construyen, reunidos en pequeños grupos, esquemas de mediana duración, procurando que en determinados pasajes del trabajo cada uno de los integrantes, en forma autónoma, realice sus propios movimientos y desplazamientos. Ejecutan los esquemas diseñados siguiendo el ritmo que interpreta un determinado miembro del grupo.
- Ejecutan esquemas de movimientos y desplazamientos rítmicos en grandes grupos. Durante el desarrollo de los esquemas, se dividen en pequeños grupos los que, en forma independiente, pero coordinados e integrados con los otros, realizan sus propios esquemas de movimientos.

Actividad 4

Practican juegos motrices de carácter individual y reconocen las características específicas que los identifican.

Ejemplos

- Realizan juegos de carreras individuales describiendo durante el recorrido diferentes figuras y formas geométricas: zig-zag, cuadrados, círculos, ondas, etc.
- Juegan con un balón a través de un recorrido prefijado, logrando efectuar variados tipos de ejercicio con este implemento: lanzamiento hacia delante, arriba, atrás, etc., y recepción antes de que el implemento toque el suelo; lanzamiento con una mano por sobre la cabeza y recepción con la otra mano; lanzamiento del balón hacia arriba y al caer golpearlo con la cabeza u otra parte del cuerpo; también, hacia arriba y luego cogerlo; conducir el balón dándole pequeños golpes con una y otra mano. Se puede agregar dificultad indicando a los alumnos que realicen cambios en la velocidad de los desplazamientos y movimientos adicionales mientras manipulan el móvil.
- Diseñan juegos motrices y los llevan a efecto. Considerar para la construcción de los juegos los siguientes elementos: carreras en distintas direcciones y a diferentes velocidades, multi-saltos, manipulación de objetos, movimientos y desplazamientos variados.
- Organizan la presentación de un circo escolar en el cual cada alumno y alumna tenga un rol o número artístico que cumplir. Algunos de los papeles que pueden desempeñar son: malabaristas, trapevistas, acróbatas, payasos acróbatas, contorsionistas, etc.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Los juegos motrices individuales, independientemente de su naturaleza y carácter lúdico, deberán permitir que niños y niñas:

- trabajen sus habilidades motoras generales y específicas;
- adquieran experiencias de competición básica;
- pongan a prueba sus capacidades de autosuperación;
- valoren el juego como un elemento que contribuye a la formación motriz y al desarrollo de habilidades personales y sociales;
- impulsen y/o potencien su creatividad y autonomía.

El docente debe crear un ambiente de desafío entre los niños y niñas en cuanto a premiar a quienes logran un mejor diseño.

Por otra parte, se recomienda efectuar pequeñas sesiones de reflexión con los alumnos con el objeto de discutir y llegar a definir las características fundamentales de este tipo de juegos y su aporte al desarrollo motor de las personas.

El docente debe orientar el trabajo de los niños y niñas de acuerdo a sus intereses y facilidades motrices.

En relación al primer ejemplo, cabe destacar que el juego consiste en que los alumnos logren en un tiempo prefijado describir el mayor número de figuras y formas geométricas. El docente puede incorporar el mayor número de movimientos adicionales o complementarios a la carrera: saltos en todas sus formas, desplazamientos hacia atrás y laterales, agachados, etc.

El segundo ejemplo puede ser realizado con variados tipos de implementos. La importancia de este trabajo radica en el desarrollo de la coordinación manual que se logra, independientemente del tipo de implemento utilizado.

Actividad 5

Practican juegos motrices de carácter colectivo y conocen las características específicas que los identifican.

Ejemplos

- Ejecutan, agrupados en equipos y a modo de competencia, carreras en postas en distancias cortas, con y sin obstáculos. Una variación de esta actividad es que el desplazamiento se logre de otra manera en vez de la carrera: saltos, reptación, carrera hacia atrás, desplazamientos laterales, etc. Otra variación es que durante la carrera los niños deban manipular o conducir un balón, un aro, una cuerda, haciéndola girar, algún objeto como botella plástica, etc.
- Agrupados en equipo de 8 jugadores, practican “juego total” en un espacio físico cuyas dimensiones mínimas sean 30 metros de largo y 20 metros de ancho. El juego consiste en llegar con un móvil a la línea de fondo del equipo rival, acción que significa una anotación. Este móvil no puede ser trasladado o conducido por un alumno más de 3 segundos (la conducción puede ser con manos, pies u otra parte del cuerpo), aspecto que obliga al jugador a pasar el implemento, ya sea con la mano, el pie o cualquier parte del cuerpo a un compañero, antes de que se cumpla este tiempo. El móvil no puede ser arrebatado de las manos. Para conseguir el implemento cada equipo tiene dos opciones: interceptar el pase u obligar a que un rival se quede con este más de tres segundos, para así recuperarlo. Gana el equipo que primero logra marcar cinco anotaciones.
- Reflexionan sobre las características de los juegos colectivos y analizan sus ventajas sobre el proceso educativo. Identifican los elementos que forman parte de los juegos colectivos: colaboración, oposición, espacios de juego, reglamento, marcación, ataque, acciones motrices colectivas, etc.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Los ejemplos incluidos en esta actividad genérica deben ser utilizados como modelos para diseñar otros ejemplos con similares propósitos.

Los grupos se deben formar de la manera más homogénea posible puesto que los alumnos son capaces de darse cuenta si existe algún tipo de ventaja de un grupo con respecto a los otros y esto provocaría frustración entre ellos.

Durante el ejemplo del “juego total”, el propósito fundamental es que niños y niñas pongan en práctica todas las habilidades aprendidas. En este sentido, el docente debe instruirlos para que utilicen durante el juego todas sus posibilidades de movimientos, habilidades para conducir y pasar el implemento, capacidades de jugar colectivamente, habilidades para interceptar el móvil e inducir el error del jugador rival, respetar las normas que rigen el juego, capacidad para mejorar sus rendimientos motrices, etc.

Independientemente del tipo y naturaleza de juego motriz colectivo que se organice, para lo cual existe en el medio gran cantidad de material bibliográfico, es fundamental utilizarlo con los siguientes propósitos:

- Como un medio educativo-motriz eficaz para el desarrollo e incremento de las habilidades motrices.
- Como un medio educativo-motriz altamente motivador.
- Incorporar en los alumnos, de manera práctica, conceptos básicos asociados a acciones motrices de carácter colectivo.
- Para que los alumnos y alumnas adquieran experiencias motrices con compañeros y rivales.
- Para que los estudiantes conozcan, respeten y apliquen en la práctica normas y reglamentos de los juegos.
- Para que los alumnos valoren el sentido de la competencia como un elemento que incentiva la superación individual y colectiva.
- Como un medio educativo-físico que permite desarrollar en niños y niñas habilidades personales y sociales.

Sugerencias para la evaluación

Los aprendizajes esperados correspondientes a este semestre deben ser evaluados fundamentalmente a través de las mismas actividades de aprendizajes que serán trabajadas. Para ello se diseñarán pautas de observación, las que permitirán medir los siguientes aspectos:

- Dominio de diferentes tipos de desplazamientos, utilizando las variadas posibilidades de movimiento que permiten sus segmentos corporales.
- Capacidad para interpretar de manera coordinada acciones motrices siguiendo ritmos definidos.
- Habilidad para crear e interpretar con y sin ritmos definidos esquemas de movimientos.
- Dominio conceptual y práctico de juegos motrices de carácter individual y colectivo.
- Capacidad para adaptarse y aplicar durante el desarrollo de juegos motrices las normas y reglamentos que los rigen.
- Interés de participar, colaborar y aportar con ideas, trabajo y creaciones a las actividades que son desarrolladas durante el semestre.
- Capacidad para identificar sus limitaciones y voluntad para sobreponerse y superarlas.



Semestre 2

Ampliación, integración y complejización de las posibilidades de movimiento

Durante el tratamiento de este semestre se pretende que los alumnos y alumnas logren acercarse al más alto grado de desarrollo de las habilidades motrices que les sea posible alcanzar. Así, las tareas motrices están orientadas al cumplimiento de desafíos de gran complejidad en los cuales niños y niñas no solo deberán aplicar todas sus posibilidades de movimiento sino que, además, deberán combinar y coordinar sus miembros y extremidades con implementos y objetos diversos, con el objeto de generar movimiento.

Los contenidos de este semestre buscan que niños y niñas exploren los límites y posibilidades que tiene su cuerpo para moverse y que adquieran control ante las variadas situaciones motrices que deben sortear con plena autonomía.

Las actividades que han sido diseñadas tienen la particularidad de combinar variados tipos de movimientos, ejercicios y destrezas, las que son ejecutadas a diferentes velocidades y utilizando implementos y obstáculos. De igual modo, se crean las condiciones de trabajo para que los problemas motrices que enfrenten los alumnos sean resueltos de manera individual y colectiva.

En forma complementaria a lo meramente motriz, este semestre tiene como objetivo potenciar en los alumnos y alumnas las capacidades para superar sus propias limitaciones y, también, reafirmar su autoestima y autoconcepto.

Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
Aplican sus habilidades creativas en el diseño de juegos y actividades.	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiestan interés por desarrollar tareas creativas. • Colaboran activamente con el docente en la construcción de actividades y juegos. • Dan a conocer ideas para el diseño de actividades y juegos y las aplican.
Manejan algunos fundamentos técnicos de actividades deportivas de carácter individual.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplican técnicas básicas de las carreras de velocidad. • Participan en juegos atléticos de carreras de velocidad. • Dominan destrezas gimnásticas básicas. • Desarrollan esquemas simples utilizando elementos gimnásticos básicos.
Muestran dominio y control de implementos de juegos asociados a la práctica de actividades deportivas de carácter colectivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplican distintas formas de pasar un balón. • Dominan técnicas simples de recepción de un balón. • Utilizan diferentes técnicas para lanzar un balón a un objetivo establecido. • Evidencian habilidad para golpear coordinadamente una pelota con un implemento.
Aplican, coordinadamente, variados movimientos y ejercicios, sorteando obstáculos y ejecutando destrezas con manos y pies.	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenan y organizan sus tareas motrices. • Aplican formas variadas de movimiento para sortear obstáculos y enfrentar con éxito situaciones motrices simples y complejas. • Manifiestan seguridad y dominio motriz durante las tareas realizadas. • Utilizan durante las actividades diseñadas todas sus posibilidades y recursos para generar movimiento. • Combinan acciones de manos, brazos, pies y piernas, durante las tareas motrices.
Amplían sus respuestas motrices ante situaciones nuevas de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptan sus conductas motrices a condiciones de trabajo cada vez más exigentes. • Combinan habilidades y destrezas motrices en forma simultánea según los requerimientos que las tareas y situaciones demanden.
Demuestran preocupación y entusiasmo por realizar las tareas motrices de la mejor forma posible.	<ul style="list-style-type: none"> • Muestran interés por aprender, para lograr mejores resultados motrices. • Reconocen sus avances y sienten satisfacción por los logros alcanzados. • Demuestran actitudes y conductas de colaboración con sus compañeros. • Exteriorizan durante el desarrollo de las actividades el esfuerzo que realizan.

Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

Actividad 1

Realizan juegos y ejercicios gimnásticos y de destrezas motrices.

Ejemplos

- Ejecutan y enlazan distintos tipos de saltos utilizando el suelo y superficies de aparatos (cajones, vigas, superficies cilíndricas, aparatos gimnásticos, etc.): saltos con rechazo en dos pies y en un pie, combinando las caídas con uno y el otro pie o pies juntos; saltos en altura y longitud, hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, hacia arriba; saltos con medio giro y giro completo; saltos combinados con acciones de las extremidades superiores u otros segmentos del cuerpo. Por ejemplo:
 - a. Saltan con pies juntos, caen en un pie y rechazan con este hacia adelante o hacia un lado y caen con el otro pie. Experimentan este ejercicio en distintos planos, por ejemplo, desde una plataforma de poca altura al suelo o desde el suelo a la plataforma.
 - b. Saltan con uno y otro pie describiendo un zigzag hacia adelante, realizan un medio giro y continúan avanzando hacia atrás efectuando el mismo tipo de salto.
 - c. Avanzan hacia adelante con pequeños saltos a pies juntos, en su trayectoria sobrepasan pequeños obstáculos puestos en línea recta. Repiten el mismo ejercicio sobrepasando el obstáculo hacia adelante, hacia atrás y nuevamente hacia adelante. Este ejercicio puede ser combinado, al momento de sobrepasar el obstáculo, con acciones de las extremidades superiores (brazos sobre la cabeza, brazos abiertos a la altura de los hombros, brazos cruzados sobre el pecho, etc.).
 - d. Avanzan en zigzag hacia adelante con pequeños saltos a pies juntos. Durante la trayectoria sortean una vara puesta a baja altura.
 - e. Realizan una pequeña carrera, se detienen con los pies juntos y rechazan con ambos pies hacia arriba; en la fase aérea cruzan los brazos sobre el pecho y efectúan un giro completo. Varían el ejercicio rechazando con un pie. Agregan complejidad sorteando un obstáculo con el salto.
 - f. Realizan diferentes tipos de saltos en altura y en longitud y ejecutan variadas acciones en la fase del vuelo de este: ovillarse y extenderse, hacer una gran tijera en el aire, aplaudir, girar, abrir las piernas y cerrarlas, describir círculos con los brazos, distintos tipos de giros, etc.
 - g. Al concluir alguna destreza o ejercicio gimnástico simple realizan variados tipos de saltos como complemento: salto y medio giro; salto y giro completo; en la caída ejecutan una voltereta hacia adelante o atrás; otro tipo de salto; marcan una posición estática (paloma, cruz).
 - h. Combinan una variedad de saltos utilizando como ayuda distintos aparatos: banca sueca, plinto, colchonetas, vigas, elementos adaptados, como mesas, sillas, bancos.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Estos ejemplos deben servir de modelo para que el docente pueda diseñar otros ejercicios que tengan propósitos similares. Es importante destacar que a mayor diversidad de ejercicios planificados y ejecutados, mayores serán los dominios motrices que los niños y niñas irán alcanzando.

Según los recursos que tenga a su alcance el docente debe procurar incorporar en sus prácticas la mayor cantidad de elementos posibles. En este sentido, se recomienda recurrir a elementos y objetos que estén disponibles en el establecimiento y que no necesariamente sean de uso exclusivo de las actividades educativo-físicas.

- Ejecutan en posición estática, utilizando todo el cuerpo, distintos tipos de giros en el suelo:
 - a. En posición cuclillas, brazos extendidos hacia delante y cabeza inclinada atrás, giran en ambos sentidos usando como eje la cintura. Repiten el ejercicio arrodillados, sentados, de pie usando como eje los tobillos. Combinan y alternan posiciones de brazos y cabeza.
 - b. Parados en un pie, cuerpo erguido y brazos extendidos sobre la cabeza, giran en uno y otro sentido. Combinan el ejercicio alternando el pie y adoptando distintas posiciones con las extremidades superiores.
 - c. Realizan, por segmentos del cuerpo, variados giros y en distintos planos, utilizando distintas articulaciones como eje del movimiento: cuello, hombros, rodillas, tobillos, caderas.
- Realizan diferentes ejercicios y destrezas de coordinación y de equilibrio:
 - a. Ejecutan la vela, palomita, pasadas sobre el hombro, puente, rueda, volteretas adelante y atrás, giros, etc.
 - b. Combinan los ejercicios utilizando acciones de enlace simples: saltillos, giros, impulsos, desplazamientos rápidos y lentos en distintas direcciones, etc.
 - c. Construyen, con la ayuda del docente, en forma individual, en parejas y en grupos, pequeños esquemas utilizando los distintos ejercicios de equilibrio y las acciones de enlaces.
 - d. Ejecutan los esquemas siguiendo ritmos seleccionados por el profesor o profesora.
- Ejercitan diferentes destrezas simples en una barra u otro implemento adaptado que reúna iguales características:
 - a. Efectúan, colgados de las manos en la barra, movimientos pendulares hacia adelante y atrás. Aprovechando el impulso, se sueltan y caen de pie con el cuerpo erguido y brazos extendidos y arriba.
 - b. Realizan sobre la barra, primero con la ayuda del docente y luego solos, una vuelta abdominal hacia adelante y hacia atrás.
 - c. Se balancean en la barra suavemente hacia atrás y adelante utilizando la parte posterior de la rodilla como apoyo y como eje del movimiento. Ejecutan este ejercicio con la ayuda del docente en todo momento.
 - d. Se balancean lateralmente, tomados de las manos en pronación y supinación (palmas adelante y palmas atrás), experimentando los diferentes traslados de peso. Durante la ejecución cambian las tomadas al tiempo que se desplazan en la barra de uno al otro lado.

- Seleccionan, apoyados por el docente, al menos seis ejercicios y/o destrezas aprendidas en esta actividad genérica y diseñan un esquema. Realizan la presentación del esquema utilizando una música seleccionada por ellos.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere hacer explícita las felicitaciones a los alumnos por los progresos individuales que irán alcanzando a lo largo del desarrollo de estas actividades genéricas. Esto es importante puesto que, a diferencia de otras actividades, los avances aquí son menos notorios y más lentos, por lo cual el factor motivacional resulta clave para agilizar los progresos.

Por otra parte, cuando se efectúen trabajos en parejas o grupales resulta muy útil reunir a niños hábiles con aquellos menos hábiles, de modo que estos últimos puedan observar el desempeño de sus compañeros. A partir de esto, se recomienda impulsar y promover en los alumnos la colaboración y el apoyo mutuo.

Durante la ejecución de los ejercicios de mayor complejidad técnica es fundamental que la ayuda del docente sea oportuna y adecuada. No es suficiente tomar a los niños mientras realizan el ejercicio, más importante son las recomendaciones y las indicaciones técnicas que les haga el docente durante la ejecución de los ejercicios.

Actividad 2

Realizan actividades predeportivas orientadas a pruebas atléticas, tales como: carreras, saltos y lanzamientos.

Ejemplos

- Ejecutan carreras cortas de velocidad, aplicando las indicaciones técnicas efectuadas por el profesor:
 - a. Elevación de rodillas.
 - b. Taloneo acentuado.
 - c. Braceo acentuado
 - d. Inclinación del tronco
 - e. Caída y desarrollo de pie durante la carrera



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Para el desarrollo de esta actividad es clave que el docente dé instrucciones e indicaciones técnicas a los alumnos relativas a cada uno de puntos que se enumeran en el ejemplo. En este sentido, se recomienda al docente realizar una pequeña clase teórica de los aspectos más relevantes de la carrera de velocidad. Se sugiere la utilización de material y/o apoyo didáctico, tales como, láminas, recortes de revistas, videos, etc. Igualmente importante son las demostraciones que realice el docente.

- Realizan variadas carreras de velocidad:
 - a. Carreras cortas de velocidad lanzada.
 - b. Practican velocidad de reacción: correr con velocidad partiendo de diferentes posiciones y reaccionando a la orden de diferentes estímulos: señales auditivas y visuales.
 - c. Practican diversas carreras cortas de velocidad: cambiando de dirección; combinando ritmos; corriendo, deteniéndose y avanzando a la orden del docente.
 - d. Realizan a máxima velocidad cortos recorridos (no más de 30 metros) sorteando diferentes obstáculos, ya sea esquivándolos o saltándolos. Los obstáculos pueden ser bancas, troncos, cuerdas puestas a diferentes alturas.
- Practican carreras con relevos: los alumnos y alumnas se ubican en una hilera de 4, 6 u 8 niños y niñas, separados a una distancia mínima de 15 a 30 metros entre sí. El último integrante de cada hilera es quien inicia la carrera a máxima velocidad, llevando en su mano un bastón u otro objeto similar, el que entrega al compañero; este lo lleva al siguiente y, así sucesivamente, hasta que el objeto pase por todos los integrantes del grupo.
- Realizan carreras de relevo variando las distancias y el número de compañeros; corriendo en línea recta o en curva.
- Participan en pequeñas competencias de relevo cambiando de compañeros de equipo.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

En las carreras de relevo las indicaciones del docente a sus alumnos deben resaltar dos aspectos importantes: primero, la forma como se debe entregar y recibir el testimonio (bastón) y, segundo, el momento más adecuado en que este se debe intercambiar. Para un mejor entendimiento por parte de los alumnos, conviene enfatizar lo relevante que es para la fluidez de la carrera de relevos dominar estos aspectos técnicos.

- Practican lanzamientos de implementos:
 - a. Efectúan en forma libre diferentes tipos de lanzamientos. Utilizan cualquiera de los implementos dispuestos por el docente.
 - b. Observan qué tipo de lanzamiento les permite alcanzar más distancia.
 - c. Prueban los mejores lanzamientos realizados con otros implementos (de mayor o menor tamaño; de mayor o menor peso). Verifican si se obtienen los mismos resultados.
 - d. Con pequeños implementos realizan lanzamientos de precisión sobre blancos fijos y móviles. Practican variando la distancia de los objetos.
 - e. Reconocen técnicas atléticas de lanzamiento, de acuerdo al tipo de implemento utilizado (dimensiones, formas y pesos).
 - f. Realizan lanzamientos explicados y mostrados por el docente. Aplican lo aprendido con aquellos implementos que determine el profesor o profesora.

- g. Ejecutan lanzamientos imitando el lanzamiento de la bala y de la jabalina.
- h. Participan en competencias de lanzamiento. Lanzan en forma libre y como mejor estimen para lograr mayor distancia.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Las actividades planteadas en esta semestre son principalmente de ejercitación individual, lo que implica que los logros y los fracasos son personales, por lo que la motivación juega un papel muy importante, sobretodo para aquellos alumnos menos hábiles que tienden a abandonar las tareas motrices si no obtienen resultados inmediatos.

Aunque el desempeño en estas actividades sea individual, los niños y niñas deben demostrar actitudes y conductas de colaboración con sus compañeros y compañeras. Para ello es importante que el profesor considere metodologías en parejas y prácticas en grupos.

Para la práctica de los lanzamientos se recomienda utilizar pequeños materiales manipulables, tales como:

- Pelotas y balones de diferentes tamaños, colores, texturas y materiales (cuero, plástico, goma-espuma, etc.).
- Aros, a ser posible de diferentes diámetros y colores.
- Cuerdas de saltar (sin mango).
- Bastones de diferente longitud.
- Disco volador.
- Globos, inflados con aire o agua.

Actividad 3

Practican juegos motrices utilizando diversos implementos para ser golpeados y para ser usados como medios para golpear.

Ejemplos

- Con un bastón, bate o palo, aplican golpes a pelotas pequeñas (tipo ping-pong, de goma o de tenis):
 - a. Golpean pelotas que les sean lanzadas por un compañero o compañera a la altura entre la cadera y lo hombros.
 - b. Golpean pelotas que estén en el piso sin movimiento.
 - c. Golpean pelotas que se desplazan a ras de suelo en todas direcciones.
 - d. Dirigen una pelota que les sea lanzada o que esté inmóvil en una dirección predeterminada (blanco, arco, pórtico, línea de cruce).
- Conducen una pelota a ras de suelo utilizando un bastón, un bate, un palo adaptado o una escoba:
 - a. Realizan ejercicios de conducción sorteando y dribleando un circuito de obstáculos.

- b. Conducen la pelota cambiando de dirección y ritmo de acuerdo a las instrucciones del docente.
 - c. En parejas, practican pases con una pelota, utilizando un bastón, bate o palo. Varían los tipos y condiciones de pases entre los jugadores.
 - d. Realizan pases a ras de suelo, en altura, a diferentes velocidades y distancias.
 - e. Ejecutan pases de manera estática, luego en movimiento y finalmente con velocidad.
 - f. Ejercitan en equipos 2 x 2, 3 x 3, etc., los pases practicados: en una zona delimitada, el equipo debe mantener la posesión de la pelota realizando pases entre sus integrantes y evitando que sea interceptada por los rivales.
- Aplican, en realidad de juego, las técnicas practicadas:
 - a. En equipo y durante un juego dirigido por el docente, realizan conducción, pases y lanzamientos o tiros con el objeto de marcar tantos, goles u otros sobre un equipo rival. Se rigen por normas de juego básicas, que consideran la delimitación del espacio total de juego y las especificaciones de las áreas de ataque y defensa, como también, las zonas de concreción o tantos.
 - b. Participan en competencias del juego diseñado.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Estas actividades son muy adecuadas para que el docente impulse en los alumnos valores asociados a juego limpio, colaboración y cooperación, apoyo mutuo, etc.

Actividad 4

Ejercitan juegos que involucren implementos, tales como paletas y pelotas.

Ejemplos

- De manera individual o en parejas, practican golpes a una pelota en forma libre desde el punto de vista técnico. Si es en parejas, alternan el golpe a la pelota con el compañero.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Para la práctica de esta actividad, es necesario delimitar un espacio de juego total y dividirlo en dos a través de una línea, red u otro elemento. El juego consiste en que el o los jugadores deben ubicarse en el campo que les corresponde y desde allí deben dirigir la pelota al área contraria con el objeto de que el o los rivales no puedan alcanzarla o se equivoquen en devolverla.

Se sugiere el uso de implementos tales como paletas y raquetas de diferentes formas y tamaños, por ejemplo, paletas de ping-pong (con o sin goma), raquetas de tenis (no importa si el cordado no está en perfectas condiciones), paletas de playa, paddle, squash, bádminton, pelotas de ping-pong, de tenis, de goma.

- Agregan mayor grado de competitividad al juego, reglamentando las formas de obtener puntos, la forma de sacar o poner en juego la pelota, las faltas que no se pueden cometer, las dimensiones del campo de juego.
- Participan individualmente o en parejas en competencias del juego practicado, esforzándose para superar sus debilidades.
- Se turnan para cumplir la función de árbitro durante el desarrollo de las competencias.

Actividad 5

Practican lanzamientos y pases con distintos tipos de balones medianos y grandes.

Ejemplos

- Se pasan el balón en parejas o tríos:
 - a. Realizan distintos tipos de pases logrando precisión en la dirección y destino. Pases con una y dos manos desde diferentes posiciones: sobre la cabeza, a la altura del pecho y de los hombros, desde la cadera.
 - b. Ejecutan los pases variando la velocidad de envío.
 - c. Repiten los pases dominados agregando desplazamiento.
- Reciben el balón en parejas o tríos:
 - a. Controlan el balón al momento de recibirlo: con una y dos manos, por sobre la cabeza, a la altura del pecho, a la altura del abdomen.
 - b. Reciben el balón mientras se está en movimiento.
 - c. Reciben el balón ubicados en diferentes posiciones: sentados, acostados, de rodillas, etc.
- Lanzan el balón en direcciones prefijadas:
 - a. Lanzan el balón en forma libre a un aro, pódico u otro objetivo que se haya establecido.
 - b. Realizan los lanzamientos a los objetivos utilizando diferentes formas: con una o dos manos, sobre la cabeza, desde atrás de los hombros, desde la cadera, desde el pecho.
 - c. Lanzan el balón al objetivo jugando con las velocidades (no se debe perder el control sobre el objetivo del lanzamiento).
 - d. En parejas, uno en cada pódico, aro, arco u otro objetivo, juegan a convertir tantos o goles.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Esta actividad tiene como propósito que los niños y niñas adquieran experiencias motrices conducentes a la práctica de aquellos deportes que consideran la utilización de un balón como implemento de juego y en los cuales el pase, la recepción y el lanzamiento son uno de los fundamentos básicos. En este sentido, se recomienda a los docentes no profundizar demasiado en aspectos técnicos relacionados con estos fundamentos básicos. Resulta más beneficioso que los niños adecuen sus movimientos a las necesidades y demandas que plantea la actividad practicada y a las instrucciones recibidas.

Para efectos prácticos, pueden ser utilizados cualquier tipo de balón que tenga características para ser lanzado y recibido (balones de básquetbol, de fútbol, de vóleybol, balones medicinales, balones contruados especialmente).

Actividad 6

Practican juegos motrices y populares donde se involucren elementos de lanzamientos, saltos, carreras.

Ejemplos

- Realizan diferentes juegos motrices en los que aplican lanzamientos:
 - a. Al centro de un círculo de 10 metros de diámetro se coloca un canasto o caja. Dos equipos, que no superen los seis jugadores cada uno, compiten tratando de introducir el mayor número de veces un balón dentro del canasto. El equipo atacante debe lanzar el balón al canasto o caja después que este haya sido jugado por todos sus miembros al menos una vez. El equipo defensor debe impedir que los atacantes logren introducir el balón, ya sea interceptando los pases o interceptando los lanzamientos al objetivo. No se puede arrebatar el balón de las manos. Si el balón cae al suelo el equipo atacante pasa a defensor. Ningún jugador puede ingresar al círculo dibujado.
 - b. Un rectángulo de 15 metros de largo y 10 metros de ancho es separado en dos campos de juego de iguales dimensiones por medio de una cuerda puesta a dos metros de altura. En cada campo se ubica un equipo de ocho jugadores. El balón es lanzado por un miembro de uno de los dos equipos al campo contrario con el objeto de que no sea recibido por ningún rival antes de que toque el piso. Esto se denomina tanto o punto. El jugador contrario que recibió el balón exitosamente no puede lanzarlo directamente al campo contrario, solo puede pasarlo a un compañero, el cual puede lanzarlo al campo rival o bien pasarlo a otro compañero. Cada equipo puede realizar como máximo cinco pases antes de lanzar el balón al campo contrario. Gana el equipo que logra anotar mayor número de tantos o puntos.

- c. Un rectángulo de 10 metros de largo y cinco de ancho se divide en tres campos de juego iguales. Se organizan dos equipos de ocho jugadores cada uno. Uno de ellos se ubica repartido en dos grupos de 4 jugadores en las zonas de juego de los extremos, y el otro equipo se ubica en la zona interna o del medio. Los jugadores de las zonas extremas deben pasarse el balón de un lado a otro evitando que sea interceptado o atrapado por el equipo rival que está en el medio. Si esto ocurre, se anota un tanto al equipo del centro. Si al ser lanzado el balón cae fuera de la zona que ocupan sus compañeros en la otra zona extrema, también se considera tanto para el equipo del centro. Se juegan dos tiempos de 10 minutos y gana el equipo que logra mayor número de tantos en ese tiempo.
 - d. Frente a una pared lisa se ubican diez jugadores que tienen asignado un número del 1 al 10. Un jugador lanza el balón a la pared al tiempo que grita un número. El jugador a quien le fue asignado ese número debe recibir el balón antes de que toque el piso y luego debe lanzarlo gritando también un número. El jugador que no logra recibir el balón de acuerdo a estas condiciones queda eliminado. Los dos jugadores que llegan hasta el final son los ganadores.
 - e. En cada extremo de un rectángulo de 10 metros de largo y tres de ancho se colocan cinco botellas en línea. Entre las botellas se ubican cinco guardianes (jugadores), que deben proteger una botella cada uno. Un miembro del equipo que tiene el balón debe lanzarlo con el objeto de botar una botella, el defensor correspondiente trata de impedirlo utilizando sus manos o piernas para desviar o atrapar el balón. No se puede poner el defensor frente a la botella que le corresponde proteger ni tampoco desplazarse para tener una mejor ubicación. Gana el equipo que logra botar primero las cinco botellas.
- Realizan diferentes juegos motrices, en los que aplican carreras:
 - a. En grupos no superiores a 20 alumnos uno de ellos corre detrás del resto con el objeto de capturarlos. El niño o niña que es capturado se une de la mano al que lo alcanzó y salen en busca de los demás. Así sucesivamente se van integrando a la cadena cada uno de los niños que es capturado. El juego finaliza cuando es capturado el último alumno del grupo.
 - b. En grupos de tres se desplazan corriendo suavemente uno detrás del otro. El que va al medio debe intentar escaparse de sus dos compañeros de forma repentina y rápida. Sus compañeros lo siguen procurando alcanzarlo. Si no es alcanzado en un tiempo de 20 segundos parten de nuevo con el mismo niño o niña al medio. Si resulta alcanzado por un compañero, este debe ocupar el lugar del medio.
 - c. Cuatro equipos de cinco alumnos se ubican en cada una de las esquinas de un cuadrado de 30 metros. Cada equipo tiene un banderín que lo distingue. A la orden del docente un miembro de cada equipo corre en sentido de los punteros del reloj por fuera del cuadrado llevando consigo el banderín. Al completar una vuelta le entrega el banderín a un compañero quien tiene la misma tarea. El juego termina cuando el último turno de cada equipo logre dar su vuelta.

- Realizan diferentes juegos motrices, en los que aplican saltos:
 - a. Se ubican cinco equipos de seis alumnos acostados boca abajo y en línea, a una distancia entre cada uno de a lo menos un metro. A la orden del docente, el último de cada equipo se desplaza saltando por encima de sus compañeros hasta saltar al que está ubicado en primer lugar. Cuando esto ocurre se acuesta en el suelo y el compañero que quedó último hace la misma tarea. El juego termina cuando todos los miembros del equipo lograron realizar el recorrido. Este juego se puede variar cambiando la forma de los saltos que se practiquen.
 - b. En parejas atadas de un pie, se colocan en la línea de partida y a la orden del docente deben llegar a saltos, a máxima velocidad, hasta la línea final que será ubicada a 40 metros.
 - c. Un grupo de seis alumnos forma un círculo de cinco metros de radio aproximadamente, mientras un séptimo se ubica al centro. Los alumnos del círculo lanzan un balón a ras del suelo con el objeto de tocar al jugador del centro mientras este salta para esquivarlo. El jugador que logra alcanzar con el balón al que está en el centro toma su lugar. Se deben hacer los lanzamientos lo más rápido posible para exigir los saltos de quien está en el medio.
- Realizan diferentes juegos populares:
 - a. Juegan y practican en equipo juegos populares como: “tombo”, “alto”, “naciones”, “partido peleado”. Durante el juego, logran dominio sobre los implementos utilizados.
 - b. Participan en competencias de los juegos practicados.



OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es importante que el docente tome las iniciativas necesarias para obtener material alternativo y acondicionar espacialmente los lugares existentes en su establecimiento para el desarrollo de los juegos y ejercicios populares mencionados.

Sugerencias para la evaluación

Los aprendizajes esperados correspondientes a este semestre deben ser evaluados fundamentalmente a través de las mismas actividades trabajadas y de algunas otras que deberán ser diseñadas especialmente. Se recomienda construir pautas de observación que permitan medir a los alumnos en los siguientes aspectos:

- Coordinación adecuada de sus extremidades ante las tareas que implican manejo de implementos.
- Capacidad para sortear obstáculos combinando coordinada y equilibradamente sus extremidades y segmentos del cuerpo.
- Habilidad para adaptarse a tareas motrices nuevas y complejas.
- Dedicación, entusiasmo y capacidad para superarse durante el desarrollo de las tareas.
- Habilidad para evaluar, seleccionar y aplicar sus posibilidades de movimiento frente a problemas y tareas de alta complejidad.
- Capacidad para contribuir en la creación y diseño de actividades y juegos.

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. (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca, España.
- Claude, Lux. (1997) *Aventuras y descubrimientos en la naturaleza*. Blume, España.
- Jaume Bantulà Janot. *Juegos motores cooperativos*. Ed. Paidotribo, España.
- José Luis Hernández V. 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

(<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) Sitio en el que se encuentra material de apoyo para el docente sobre actividad física y deportes para niños.

(www.efdeportes.com) Sitio brasileño con bastante información sobre deportes y conexiones a otros sitios de deportes.

