

Educación Física

Programa de Estudio
Séptimo Año Básico



Educación Física

Programa de Estudio
Séptimo Año Básico / NB5



Educación Física
Programa de Estudio Séptimo Año Básico / Nivel Básico 5
Educación Básica, Unidad de Curriculum y Evaluación
ISBN 956-7933-48-0
Registro de Propiedad Intelectual N° 116.573
Ministerio de Educación, República de Chile
Alameda 1371, Santiago
www.mineduc.cl
Primera Edición 2000
Segunda Edición 2004

Santiago, octubre de 2000

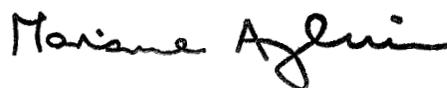
Estimados profesores:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO de Séptimo Año Básico ha sido elaborado por la Unidad de Curriculum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica, por los establecimientos que elijan aplicarlo, en el año escolar del 2001.

En sus objetivos, contenidos y actividades busca responder a un doble propósito: articular a lo largo del año una experiencia de aprendizaje acorde con las definiciones del marco curricular de Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Básica, definido en el Decreto N° 240, de junio de 1999, y ofrecer la mejor herramienta de apoyo a la profesora o profesor que hará posible su puesta en práctica.

Los nuevos programas para Séptimo Año Básico plantean objetivos de aprendizaje de mayor nivel que los del pasado, porque la vida futura, tanto a nivel de las personas como del país, establece mayores requerimientos formativos. A la vez, ofrecen descripciones detalladas de los caminos pedagógicos para llegar a estas metas más altas. Así, al igual que en el caso de los programas del nivel precedente, los correspondientes al 7° Año Básico incluyen numerosas actividades y ejemplos de trabajo con alumnos y alumnas, consistentes en experiencias concretas, realizables e íntimamente ligadas al logro de los aprendizajes esperados. Su multiplicidad busca enriquecer y abrir posibilidades, no recargar ni rigidizar; en múltiples puntos requieren que la profesora o el profesor discierna y opte por lo que es más adecuado al contexto, momento y características de sus alumnos y alumnas.

Los nuevos programas son una invitación a los docentes de 7° Año Básico para ejecutar una nueva obra, que sin su concurso no es realizable. Estos programas demandan cambios importantes en las prácticas docentes. Ello constituye un desafío grande, de preparación y estudio, de fe en la vocación formadora, y de rigor en la gradual puesta en práctica de lo nuevo. Lo que importa en el momento inicial es la aceptación del desafío y la confianza en los resultados del trabajo hecho con cariño y profesionalismo.



MARIANA AYLWIN OYARZUN
Ministra de Educación

Presentación	9
Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa	15
Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos	17
Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal	18
Unidad 1: Ejercicio físico y salud	20
Actividades	22
Unidad 2: Deportes individuales o de autosuperación	28
Subunidad 1: Gimnasia	28
Actividades	30
Subunidad 2: Atletismo	33
Actividades	34
Unidad 3: Actividades de expresión motriz	40
Actividades	42
Unidad 4: Deportes de oposición y colaboración	46
Subunidad 1: Handbol	46
Actividades	48
Subunidad 2: Deportes de oposición y colaboración de libre elección	56
Actividades	58
Unidad 5: Vida y ejercicio al aire libre	64
Actividades	66
Anexo 1: Sugerencias para reemplazo de aparatos gimnásticos por elementos de construcción sencilla	73
Anexo 2: Sugerencias para realizar sesiones especiales	75
Anexo 3: Lugares para realizar actividades físicas al aire libre	77
Glosario	81
Bibliografía	83
Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios	
Quinto a Octavo Año Básico	85

Presentación

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA para el NB5, 7º Año de la Educación Básica, está diseñado sobre la base de tres ejes: aptitud física, salud y calidad de vida; deportes y actividades de expresión motriz; y actividades motrices en contacto con la naturaleza. A partir de estos ejes se estructuran las unidades, visualizando una aproximación secuencial y coherente con el programa de Primer Año Medio.

En el sentido anterior, se hace especial énfasis durante el desarrollo de las unidades en que los alumnos y alumnas adquieran habilidades para evaluar y entender los fenómenos del desarrollo físico y biológico que se manifiestan durante las prácticas educativo-físicas, como también, para incentivar e impulsar en ellos la toma de decisiones y la participación. De igual manera, una tarea importante en este nivel es trabajar significativamente los Objetivos Fundamentales Transversales en la dimensión de las habilidades sociales.

De acuerdo a lo planteado anteriormente, para la planificación de las clases es pertinente considerar, en algunas situaciones, subdividir las en actividades de reflexión, análisis y de exposición -que podrían llevarse a efecto en el aula o al aire libre, dependiendo la naturaleza de éstas- y actividades prácticas que se desarrollarían en terreno o en campos de juego. En tal sentido, parece importante clarificar que lo anterior no significa desnaturalizar las clases de Educación Física enfatizando aspectos teóricos, más bien se pretende complementar las habilidades, destrezas y dominios adquiridos por alumnos y alumnas con fundamentos que permiten una mayor sensibilización y mejor com-

prensión de la disciplina. Para ser más preciso, el tiempo dedicado a clases en aula y prácticas podría ser de un 20% y 80% respectivamente, porcentajes que podrán variar de acuerdo a características regionales, de estacionalidad e intereses del alumnado.

En relación al eje de aptitud física, el programa busca que los alumnos y alumnas adquieran un rol bastante más protagónico que en los niveles anteriores. Se promueve que niños y niñas participen de manera más activa en la organización de los programas que diseñe el docente y en el desarrollo de las clases y sesiones de trabajo.

A diferencia del nivel anterior, en el marco de la práctica deportiva, los aprendizajes apuntan a la adquisición de habilidades técnicas y tácticas más específicas en un contexto real del deporte. Por otra parte, las actividades planteadas persiguen dirigir la práctica deportiva, en cuanto a tiempo de ejecución, hacia la competición entendida como un medio de aprendizaje y no como manera de evaluar los niveles de rendimiento de los estudiantes.

Las actividades en contacto con la naturaleza pretenden incrementar las nociones y el desarrollo de técnicas y procedimientos de seguridad en el medio acuático y natural, especialmente en relación a actividades de campamento. De igual manera, las actividades aquí planteadas se orientan significativamente hacia el desarrollo de habilidades sociales.

La Educación Física en la adolescencia

Los alumnos y alumnas en este nivel de enseñanza entran a una etapa que implica

adaptarse a cambios físicos, psicológicos y medioambientales (familiares y extrafamiliares). Es el momento en que dejan de ser niños y niñas y esto conlleva el tener que aceptar la pérdida de la infancia.

Los estudiantes en esta fase toman conciencia de los cambios evolutivos que se producen en su organismo, lo que los lleva a replantear la imagen que tienen de sí mismos.

En relación a lo expuesto anteriormente, la Educación Física, de acuerdo con sus características, puede contribuir a que los alumnos y alumnas hagan consciente su propio cuerpo, los cambios corporales producidos en la pubertad, las nuevas posibilidades que surgen del crecimiento y del desarrollo de su cuerpo. Por otra parte, el docente puede orientarlos a cómo aprovechar al máximo las potencialidades de su propio cuerpo y en cuanto a su responsabilidad en el desarrollo de todas sus capacidades.

Los niños y niñas en esta etapa de desarrollo, a veces, pueden encontrar algunas dificultades para aceptar la nueva imagen personal que se deriva de los cambios corporales y psicológicos. En este sentido, la Educación Física ha de contribuir a una estima de esa imagen, que es posible mejorar con el progreso de las capacidades y habilidades, y a la búsqueda de un equilibrio psicofísico mediante la toma de conciencia de la postura y de la autorregulación de la tensión, concentración y relajación.

En estas edades, en las que la diferenciación de caracteres sexuales se manifiestan de forma significativa, desde la Educación Física se debe contribuir a que la persona sea consciente de los cambios que experimenta, los acepte con naturalidad y sepa la influencia que pueden tener en su desarrollo. En este contexto, las prácticas educativo-físicas deben considerar los siguientes aspectos:

- Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de unos u otras en determinadas actividades

y, en todo momento, se debe procurar un ambiente de respeto por el sexo opuesto.

- El conocimiento mutuo entre las personas de distinto sexo que se lleva a cabo a través de las manifestaciones motrices debe servir de base hacia el respeto por las características de cada uno.
- El profesorado de este subsector debe necesariamente y de manera urgente conocer los cambios que suceden en los estudiantes a nivel físico durante el período de desarrollo que están viviendo.
- Normalmente las niñas inician su pubertad un año y medio antes que los niños. Ocurre aproximadamente a los 11 años y no siempre se relaciona con la menarquía o primera menstruación, que puede venir a los 13 ó 14 años. Es común la preocupación de las chicas en este tema y muchas veces se sentirán limitadas a realizar esfuerzos físicos. Es por ello necesaria una adecuada orientación del profesor o profesora.
- La pubertad corresponde básicamente a la aparición de los caracteres sexuales secundarios, tema que trae consigo comportamientos que deben ser orientados; por ejemplo, la higiene posterior a la actividad física, la seguridad durante las actividades, el control de las bromas hacia los compañeros y compañeras, etc. En el programa Orientación se tratan temas relacionados a esto, por lo que se recomienda establecer vínculos que permitan un trabajo conjunto y coordinado.

Organización del programa

Los aprendizajes esperados, los contenidos y las actividades del programa han sido organizados en cinco unidades:

- 1. Ejercicio físico y aptitud física:** Apunta a promover e impulsar en los alumnos y alumnas una mayor participación en la aplicación, de manera sistemática, de medios y métodos que intervienen en el entrenamiento de la ap-

titud física. En tal sentido, se pretende que logren conocer en una dimensión más personal algunos principios que lo rigen.

Por otra parte, es de gran importancia durante el desarrollo de esta unidad que los estudiantes conozcan y vivan el concepto de “hábitos de vida activa”. Ello implica aprender ciertas técnicas y procedimientos básicos que les permitirán conocer y evaluar la calidad y cantidad de ejercicio físico que realizan fuera del ámbito escolar. Considerando lo poco convencional que puede ser promover e impulsar en los niños y niñas una vida de mayor actividad física fuera de los establecimientos, cobran gran importancia los aprendizajes de normas y procedimientos de seguridad asociados a la práctica de ejercicio físico.

2. Deportes individuales o de autosuperación:

Los contenidos de esta unidad se centran en dos disciplinas deportivas de carácter individual, la gimnasia y el atletismo. El trabajo se articula, por una parte, en la especialización en técnicas de ejecución de destrezas gimnásticas básicas y, por otra, en el aumento del nivel de eficiencia y rendimiento en la realización de pruebas atléticas. En relación a la gimnasia, prevalecen contenidos referidos a elementos y destrezas gimnásticas básicas que serán ejecutadas en el suelo y en aparatos. En el caso del atletismo se buscará el máximo rendimiento individual de alumnos y alumnas en pruebas de campo (salto y lanzamiento) y de pista (carreras de velocidad y resistencia).

De igual modo, en el trabajo en ambas disciplinas se pone un acento importante en el desarrollo de habilidades sociales que se relacionan con la capacidad de los estudiantes para superar sus propios logros y de contribuir al progreso de sus compañeros y compañeras.

3. Actividades de expresión motriz: Integra los ejes de la educación del ritmo con las actividades de expresión corporal y los bailes populares. Lo anterior, considerando fundamentalmente los intereses y preferencias de niños y niñas para la selección de las actividades. En las prácticas se mantienen los diseños y las creaciones de los propios alumnos y alumnas. En el ámbito de las habilidades sociales se busca potenciar en los estudiantes la sensibilidad por la belleza y la estética en las formas de movimientos.

4. Deportes de colaboración y oposición: Esta unidad pone énfasis en el aprendizaje de técnicas y tácticas de estos tipos de deportes, en un contexto real de juego, vale decir, en el ámbito de la competición como forma de aprendizaje. Se organiza en dos subunidades: la primera de ellas, el handbol, tiene como finalidad el aprendizaje de las técnicas y tácticas específicas de este deporte y los aspectos reglamentarios para su práctica en realidad de juego. La segunda subunidad se refiere a los deportes de colaboración y oposición de libre elección. Se centra en el aprendizaje de aspectos técnicos y tácticos generales de un deporte que sea seleccionado en los establecimientos de acuerdo a los intereses y preferencias de la comunidad escolar y a las reales posibilidades de la unidad educativa.

5. Vida y ejercicio al aire libre: En esta unidad se incorporan los conceptos “vida de campamento” y “excursionismo y exploración”. En relación con las actividades acuáticas, se trata aquí de hacer un trabajo de profundización de las habilidades tanto técnicas como de seguridad que han sido tratadas en el nivel anterior. De igual modo, durante el desarrollo de esta unidad se dará gran importancia al trabajo de los OFT, esta vez

orientados a reforzar e incrementar las habilidades sociales tratadas en niveles anteriores y a la adquisición de nuevas habilidades.

Contenido de las unidades

En cada una de las unidades del programa se especifican los contenidos que se abordan en ellas, así como los aprendizajes esperados que se deben lograr durante su desarrollo. Para la consecución de estos objetivos el programa ofrece:

- **Actividades de aprendizaje:** integran los contenidos y las habilidades que se espera que el alumnado aprenda. Son formulaciones generales que pueden adoptar distintas formas de realización. Es decir, se pueden concretar de diferentes maneras.
- **Ejemplos:** son opcionales e ilustran formas posibles de trabajar las actividades. En la mayor parte de las actividades, los ejemplos se presentan en una secuencia en la cual se articulan actividades que deben realizar los estudiantes con actividades que desarrollan los docentes. Los ejemplos pueden ser realizados tal cual están indicados en el programa, modificados parcialmente o reemplazados por otros que, apuntando a los mismos propósitos, se consideren más apropiados.
- Cuando se ha estimado necesario, se incluyen **Indicaciones al docente:** con el fin de orientar el desarrollo de la actividad en aspectos importantes.
- Al final de cada unidad y subunidad se proponen **actividades de evaluación.**

Desde el punto de vista de la evaluación, el programa propone criterios para la observación y medición de los aprendizajes esperados.

La evaluación prioriza el criterio de superación y avance de alumnos y alumnas respecto de sí mismos, dando menos énfasis a modelos de evaluación centrados en la comparación del rendimiento individual con el del curso.

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

a. Dimensiones de la evaluación:

- Dimensión motriz: aspectos técnicos, aspectos tácticos, aspectos físicos.
- Dimensión cognitiva: análisis, discusión, comprensión (principios, beneficios, conceptos, etc.).
- Dimensión social y personal: en el marco de los OFT, habilidades sociales y habilidades personales.

b. Situaciones de evaluación:

- Actividades ordinarias de clases.
- Actividades diseñadas especialmente.
- Situaciones de competencias, presentaciones, torneos, campamentos, etc.

c. Instrumentos y procedimientos de evaluación:

- Observación directa con pautas de observación.
- Test.
- Entrevistas a alumnos y alumnas.

Desde el punto de vista de los instrumentos y procedimientos de evaluación es necesario considerar:

a) Los métodos e instrumentos cuantitativos de evaluación,

tales como los test basados en la observación técnica, que pueden ser elementos de motivación o frustración y responden a una valoración final de un resultado. Sin embargo, en muchos casos, no permiten extraer más conclusiones que las estadísticas propias del fenómeno observado.

Estos métodos de evaluación:

- Informan al estudiante de su ejecución y los posibles errores cometidos.
- Permiten al docente una información continua sobre los aspectos de ejecución de sus alumnos y alumnas, que puede servir para un cambio metodológico, cuando las dificultades son de orden general, o bien, para

realizar cambios parciales orientados a los estudiantes con problemas individuales.

b) Las técnicas de observación son muy eficaces y, en la evaluación final, están orientadas hacia el descubrimiento del nivel de aprendizaje de los alumnos y alumnas en relación con los aprendizajes esperados. También permiten valorar dichos avances sobre la realización de situaciones de aprendizaje reales o tareas concretas.

Dentro de los instrumentos, las **listas de control** o **listas de cotejo** hacen explícitos los aspectos que se van a observar, a modo de afirmaciones, y permiten el registro de su cumplimiento por parte del estudiantado.

La observación, como técnica para la obtención de información para la evaluación, debe cumplir una serie de requisitos de modo que cumpla con el rigor necesario de este tipo de proceso.

Entre estos requisitos se deberían destacar al menos los siguientes:

- *La planificación:* sobre la base de los criterios establecidos para la evaluación se planifica el objeto de la observación con precisión.
- *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 los instrumentos necesarios para la toma de información, de tal manera que ésta pueda ser analizada en diferentes momentos y por distintas personas.

Las técnicas de observación constituyen igualmente un buen camino para la evaluación del desarrollo de actitudes o habilidades sociales. Por sus características, la clase de Educación Física es un contexto en el cual las relaciones entre los participantes no permiten la inhibi-

ción, lo que posibilita en mayor medida la valoración de las actitudes de los alumnos y alumnas que, en dicho entorno, se muestran con mayor naturalidad.

La construcción de listas de control con este fin permitirá una valoración lo más objetiva posible de este tipo de aprendizajes.

La adquisición de conocimientos de tipo conceptual precisa, al igual que cualquier otro, de un proceso de evaluación. Existen múltiples instrumentos para recoger información relativa al grado de adquisición de ellos, desde la prueba de respuestas de extensión libre, de respuestas breves o bien de completación, hasta los cuestionarios de elección de respuestas múltiples, pasando por pruebas de verdadero o falso, etc.

Los instrumentos elegidos para la evaluación de este tipo de conocimientos deben dar la posibilidad de observar el grado de asimilación significativa de la información relevante por parte del alumno y alumna y, permitir el establecimiento de relaciones entre la práctica realizada y sus fundamentos conceptuales.

Descripción de las unidades

Las unidades del programa corresponden a un ordenamiento de contenidos y aprendizajes a lograr en base a un conjunto de actividades específicas, dentro de cada uno de los ámbitos o dimensiones constitutivas del quehacer del subsector. Deben ser consideradas como un dispositivo que facilita el ordenamiento del trabajo propuesto para el logro de los aprendizajes del año y que contribuye a mantener las proporciones de los tiempos asignados a cada una de ellos.

Estas unidades deben ser consideradas autónomas entre sí; sin embargo, la naturaleza y los propósitos que se pretenden alcanzar con la unidad de Ejercicio físico y aptitud física, hace necesaria la presencia de sus contenidos y objetivos a lo largo del año. En este sentido, se

debe prever durante la organización de las clases un tiempo específico para trabajar las capacidades físicas que han sido programadas en el calendario anual de entrenamiento. Lo anterior no supone que esta unidad sea prerrequisito de otra/s, más bien se refiere al ordenamiento que deberá existir durante las clases para dar cumplimiento a lo recién expuesto.

De la misma forma que ocurre en el NB4, las unidades de deportes en sus distintas manifestaciones requieren un cierto nivel de continuidad para la consecución de los aprendizajes, lo que obliga a un ordenamiento de los tiempos en bloques para trabajar consistentemente los contenidos de estas unidades.

Por otra parte, las actividades relacionadas con la unidad de Vida y ejercicio al aire libre, han sido diseñadas para ser tratadas opcionalmente de manera parcelada o modular, con el propósito de tratar los contenidos cuando las condiciones climáticas así lo permitan, aspecto, por cierto, que va a depender de la situación geográfica en que se sitúa cada establecimiento educacional.

Considerando lo expuesto anteriormente, el ordenamiento temporal de las actividades que

serán realizadas en las clases durante el año debe agrupar contenidos que aseguren un ambiente educativo rico para todos los alumnos y alumnas sin excepción. En esta dirección, cobrará importancia lo adecuado que sean los contenidos en cuanto a variedad y aplicabilidad, aspectos que estarán condicionados por la realidad de cada establecimiento y a sus características específicas de clima y geografía. Finalmente, serán los propios establecimientos con sus profesores y profesoras los que darán orientación definitiva a los contenidos y aprendizajes de las distintas unidades aquí expuestas. Lo anterior supone que para realizar este ejercicio de diseño, serán previamente tomadas en consideración las características de los estudiantes y sus inquietudes educativo-físicas como también las posibilidades de equipamiento e infraestructura de cada establecimiento.

De igual modo, es importante destacar que los tiempos definidos porcentualmente para el tratamiento de las distintas unidades del programa deben servir de referencia, lo que supone un grado significativo de flexibilidad para el diseño final de los planes que realicen los profesores y profesoras.

Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa

Los Objetivos Fundamentales Transversales (OFT) definen finalidades generales de la educación referidas al desarrollo personal y la formación ética e intelectual de alumnos y alumnas. Su realización trasciende a un sector o subsector específico del currículum y tiene lugar en múltiples ámbitos o dimensiones de la experiencia escolar, que son responsabilidad del conjunto de la institución escolar, incluyendo, entre otros, el proyecto educativo y el tipo de disciplina que caracteriza a cada establecimiento, los estilos y tipos de prácticas docentes, las actividades ceremoniales y el ejemplo cotidiano de profesores y profesoras, administrativos y los propios estudiantes. Sin embargo, el ámbito privilegiado de realización de los OFT se encuentra en los contextos y actividades de aprendizaje que organiza cada sector y subsector, en función del logro de los aprendizajes esperados de cada una de sus unidades.

Desde la perspectiva señalada, cada sector o subsector de aprendizaje, en su propósito de contribuir a la formación para la vida, conjuga en un todo integrado e indisoluble el desarrollo intelectual con la formación ético-social de alumnos y alumnas. De esta forma se busca superar la separación que en ocasiones se establece entre la dimensión formativa y la instructiva. Los programas están contruidos sobre la base de contenidos programáticos significativos que tienen una carga formativa muy importante, ya que en el proceso de adquisición de estos conocimientos y habilidades los estudiantes establecen jerarquías valóricas, formulan juicios

morales, asumen posturas éticas y desarrollan compromisos sociales.

Los Objetivos Fundamentales Transversales definidos en el marco curricular nacional (Decreto N° 240/99), corresponden a una explicitación ordenada de los propósitos formativos de la Educación Básica en tres ámbitos: *Formación Ética*, *Crecimiento y Autoafirmación Personal*, y *Persona y Entorno*; su realización, como se dijo, es responsabilidad de la institución escolar y la experiencia de aprendizaje y de vida que ésta ofrece en su conjunto a alumnos y alumnas. Desde la perspectiva de cada sector y subsector, esto significa que no hay límites respecto a qué OFT trabajar en el contexto específico de cada disciplina; las posibilidades formativas de todo contenido conceptual o actividad debieran considerarse abiertas a cualquier aspecto o dimensión de los OFT.

El Programa de Educación Física de Séptimo Año Básico trabaja de manera significativa los OFT que se relacionan fundamentalmente con el desarrollo de habilidades sociales. En este sentido, el programa contendrá de manera importante contenidos y actividades para promover en el alumnado las habilidades de autosuperación y compromiso, de trabajo en equipo y de comunicación. De una manera menor, se trabajarán Objetivos Fundamentales Transversales que se relacionan con el respeto por el otro, el respeto por el medio ambiente y la honestidad durante la práctica deportiva.

Con el propósito de que las habilidades sociales que fueron nombradas anteriormente y

que están asociadas a los OFT sean logradas, aparecen de forma recurrente y gradual en el programa, de manera que los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de practicarlas en diversas actividades, en forma progresiva y sistemática.

Objetivos Fundamentales

- Practicar ejercicios físicos y conocer los beneficios que éstos le otorgan a la salud y a la calidad de vida.
- Practicar deportes y valorar la importancia de una interacción social positiva, de la superación física individual, y de la sujeción a reglas.
- Aplicar diversas habilidades motrices a las actividades de campamento, respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades.
- Interpretar de manera coordinada sus propias creaciones motrices-rítmicas, con secuencias de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen, y el dominio y control del ritmo en su ejecución.

Contenidos Mínimos

- Principios básicos del entrenamiento de la aptitud física, tales como: continuidad, progresión y sobrecarga.
- Aplicación de los principios básicos del entrenamiento, para el mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida, de acuerdo al nivel y capacidad individual.
- Juegos y deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos básicos de al menos dos deportes o pruebas de carácter individual y dos colectivos adaptados.
- Actividades rítmicas: creación y ejecución de esquemas gimnásticos, con acompañamiento musical, que refinen sentidos de control y sensibilidad, usando respuestas rítmicas y contrastes de velocidad y forma.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: realización de actividades de excursionismo y campismo en el entorno próximo y cercano (escuela, plazas o parques), con foco en organización de actividades de subsistencia, trabajo de equipo, seguridad, cuidado y apreciación de la naturaleza y desafío físico; actividades acuáticas en un marco de seguridad y conocimiento de medidas de autocuidado y protección en el agua.

Unidades, contenidos y distribución temporal

Cuadro sinóptico

Unidades		
1	2	3
Ejercicio físico y salud	Deportes individuales o de autosuperación	Actividades de expresión motriz
Contenidos		
<ul style="list-style-type: none"> Principios de entrenamiento de la aptitud física: <ol style="list-style-type: none"> Continuidad Progresión Sobrecarga Calentamiento Trabajo regenerativo Hábitos de vida activa y ejercicio físico. Evaluación y control individual de la aptitud física. Prevención y seguridad durante el ejercicio físico. 	<p>Subunidad 1: Gimnasia</p> <ul style="list-style-type: none"> Elementos gimnásticos en terreno: saltos, giros, desplazamientos, equilibrio, traslado de peso, balanceos. Destrezas básicas en suelo y en aparatos. Habilidades sociales de autosuperación y de apoyo hacia sus compañeros o compañeras durante la ejecución de las destrezas practicadas. <p>Subunidad 2: Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Pruebas atléticas de campo: saltos y lanzamientos. Pruebas atléticas de velocidad y resistencia. Reglamentos de las pruebas atléticas practicadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades rítmico-motrices: educación del ritmo, nociones de espacio, tiempo y niveles. Actividades de expresión: dramatizaciones y expresión corporal. Bailes populares, de ejecución individual, grupal o en parejas.
Distribución temporal		
15% del tiempo total anual	25% del tiempo total anual	15% del tiempo total anual

4**Deportes de oposición y colaboración**

Subunidad 1:

Handbol

- Fundamentos técnicos-tácticos defensivos y ofensivos del handbol con y sin balón.
- Fundamentos técnicos básicos del arquero de handbol.
- Tácticas individuales, grupales y colectivas (sistemas) del handbol en defensa y ataque.
- Reglamento y normas básicas de handbol.
- Habilidades sociales para jugar colaborativamente.

Subunidad 2:

Deporte de oposición y colaboración de libre elección

- Fundamentos técnicos del deporte seleccionado.
- Tácticas defensivas y ofensivas del deporte seleccionado.
- Reglamento y normas básicas del deporte.
- Habilidades sociales requeridas en la realidad de juego.

30% del tiempo total anual

5**Vida y ejercicio al aire libre**

- Procedimientos y formas de seguridad aplicados en diversos medios acuáticos.
- Habilidades técnicas básicas y procedimientos para asistir a otros en el medio acuático.
- Procedimientos y normas específicas de seguridad durante actividades de exploración y excursionismo: técnicas de orientación, técnicas de observación, etc.
- Habilidades técnicas de desplazamiento sin implemento en diversos tipos de terrenos.
- Técnicas de campamento y realización de campamento.
- Habilidades sociales: trabajo en equipo, comunicación, etc.

15% del tiempo total anual



Unidad 1

Ejercicio físico y salud

Contenidos

- Principios de entrenamiento de la aptitud física:
 - a. Continuidad
 - b. Progresión
 - c. Sobrecarga
 - d. Calentamiento
 - e. Trabajo regenerativo
- Hábitos de vida activa y ejercicio físico.
- Evaluación y control individual de la aptitud física.
- Prevención y seguridad durante el ejercicio físico.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Reconocen los principios del entrenamiento de la aptitud física en su práctica personal de ejercicio físico.
- Respetan los principios del entrenamiento de la aptitud física en un programa personal de ejercitación.
- Reconocen los beneficios que aporta a la salud personal adoptar hábitos de vida activa.
- Incorporan a su vida personal formas de vida más saludables en función de la práctica del ejercicio físico sistemático.
- Participan en la evaluación para determinar sus avances personales en aquellas cualidades físicas que se relacionan más directamente con la salud y calidad de vida.
- Evalúan el tipo y la frecuencia de la actividad física que realizan fuera del ámbito escolar sin la supervisión del docente.

Orientaciones didácticas

Esta unidad basa su quehacer en cuatro ejes. El primero de ellos está relacionado con la puesta en práctica de programas de ejercicio físico destinados a mejorar los niveles de la actividad física, de la salud y de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El segundo eje de esta unidad se propone que los estudiantes conozcan y apliquen los principios básicos del entrenamiento de la aptitud física y, de este modo, puedan participar en la elaboración y puesta en práctica de sus propios programas de entrenamiento. Otro aspecto relevante en el trabajo de esta unidad, y que constituye el tercer eje, es que los alumnos y alumnas aprendan y valoren el concepto “hábitos de vida activa”; ello con el propósito de que adquieran conciencia de la necesidad de adoptar formas de vida más sanas y saludables, con fuerte énfasis en el desarrollo de formas de trabajo físico sistemático. Finalmente, otro foco de esta unidad se relaciona con procedimientos técnicos que deberán manejar los estudiantes para autocontrolar y autoevaluar su aptitud física en función de cómo, cuánto y con qué frecuencia realizar actividad física.

Considerando lo planteado anteriormente, se pretende a través de esta unidad promover aspectos relacionados con las actitudes de los estudiantes, puesto que se impulsará en ellos la adopción de una visión más positiva e integradora de la actividad física.

Por otra parte, al igual que en el nivel anterior, la práctica de ejercicio físico específico para trabajar una u otra cualidad física estará acompañada de un extenso lenguaje técnico que permitirá a niños y niñas reflexionar y entender de una manera más analítica y crítica los distintos conceptos asociados a ella.

Actividades

Actividad 1

Realizar ejercicio físico conducido por el profesor o profesora, identificando los principios que rigen el entrenamiento de la aptitud física, tales como: continuidad, progresión, sobrecarga, calentamiento y trabajo regenerativo, y los beneficios que la actividad física sistemática presta a las personas.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es fundamental para el desarrollo de esta actividad que los alumnos y alumnas sepan distinguir la diferencia que existe entre condición física y aptitud física.

El conocimiento de los principios que rigen el entrenamiento de la aptitud física debe realizarse de manera íntegra. No basta con identificarlos, los niños y niñas deben saber además cómo se manifiestan durante la realización del ejercicio físico y de qué manera contribuyen al mejoramiento de la aptitud física.

Se recomienda enfatizar la importancia que tiene la aplicación de estos principios de entrenamiento como medios para prevenir accidentes, lesiones u otros trastornos específicos durante la práctica de actividad física.

Ejemplo A

Consultar literatura especializada que contenga información sobre los conceptos de condición física y aptitud física para luego, guiados por el profesor o profesora, establecer las diferencias más significativas que existen entre ambos en función de los objetivos que persiguen y sus aplicaciones.

Ejemplo B

Realizar una mesa de discusión, poniendo como temas para ser tratados durante el análisis:

1. Cómo la práctica de ejercicio puede influir de manera positiva y negativa en las personas.
2. Diferencia entre los ejercicios que se realizan para lograr máximos rendimientos en el ámbito deportivo y aquellos que son utilizados como medios para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.
3. Cómo el consumo de cigarrillos, alcohol y drogas disminuye la capacidad de las personas para realizar actividad física.
4. Diferencias que existen entre países cuyas poblaciones se preocupan de la aptitud física con aquellos en que no le asignan importancia a este aspecto.

Ejemplo C

Realizar diferentes modalidades de ejercicio físico, reconociendo durante esta práctica los principios de entrenamiento de la aptitud física. Asociar diferentes modalidades de práctica de actividad física a los principios de entrenamiento aprendidos.

Ejemplo D

Identificar durante la práctica guiada por el profesor o profesora, pero de manera moderada y controlada, algunos trastornos que pueden producirse si durante la ejecución de ejercicio físico no se respetan los principios de entrenamiento de la aptitud física, tales como, dolores musculares, fatiga muscular u orgánica, disminución en la coordinación y en el control de los movimientos, etc.

Ejemplo E

Diseñar, con la ayuda del profesor o profesora y utilizando ejercicios físicos extraídos de literatura o de otros medios audiovisuales, formas de entrenamiento de la aptitud física, respetando los principios que lo rigen. Darlos a conocer y practicarlos.

Actividad 2

Llevar a cabo en el interior del establecimiento un programa personal de entrenamiento de la aptitud física, respetando los principios que lo rigen.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante durante la práctica de ejercicio físico que los niños y niñas interpreten sin errores los niveles alcanzados por la frecuencia cardíaca y respiratoria y de este modo puedan saber si la intensidad con que están realizando la actividad física es la adecuada.

Profesores y profesoras deben estar muy atentos cuando los alumnos y alumnas realizan sus programas de entrenamiento con el propósito de corregir de inmediato si éstos son realizados de manera errónea.

Mientras el profesorado no tenga absoluta certeza que los estudiantes están aplicando de manera correcta sus programas de entrenamiento, no los autorizarán para repetir estos planes fuera del ámbito escolar.

Aspecto fundamental que debe considerar el profesorado para el desarrollo de esta actividad es la motivación de los alumnos y alumnas. En este sentido, el éxito de esta unidad va a depender en gran parte de la disposición de los estudiantes por llevar a cabo planes individuales de entrenamiento, para lo cual deben estar convencidos y, sobre todo, motivados.

Ejemplo A

Realizar un programa de entrenamiento personal diseñado por el profesor o profesora, trabajando aquellos aspectos más deficitarios y débiles que el alumno o alumna posee en cuanto al desarrollo de la aptitud física.

Ejemplo B

Aplicar, durante la práctica de sus entrenamientos personales, los principios de entrenamiento de la aptitud física, dando a conocer al docente lo útiles que son en términos de eficiencia, seguridad, aplicabilidad y control en función de las exigencias físicas.

Ejemplo C

Ejecutar parte de su programa de entrenamiento, mostrando a sus compañeros y compañeras los avances logrados en la aplicación de los principios de entrenamiento, como también en los niveles de eficiencia y seguridad alcanzados en la práctica de los ejercicios.

Actividad 3

Analizar el concepto “hábitos de vida activa” e identificar los elementos y procedimientos que caracterizan esta forma de vida y sus medios y métodos de aplicación personal.

INDICACIONES AL DOCENTE: Para el desarrollo de esta actividad resulta clave que el profesor o profesora sensibilicen a sus alumnos y alumnas sobre los beneficios que aporta para las sociedades modernas adoptar estos estilos de vida. En este sentido, es recomendable utilizar como ejemplo las experiencias que existen en otros países, en donde esta forma de vida más saludable les ha aportado importantes beneficios en distintos ámbitos.

Para el trabajo de investigación que se debe realizar en el desarrollo de esta actividad, se sugiere que los estudiantes recurran fundamentalmente a las informaciones que se entregan vía internet, las cuales son más recientes que las que se pueden obtener en libros u otro tipos de documentos.

Los ejercicios que sean seleccionados para ser aplicados de manera individual por los niños y niñas fuera del ámbito escolar han de ser muy diversos, tratando de utilizar variados medios de entrenamiento como recursos físicos o de movilización: trote, caminatas, ascensiones en cerros o caminos en pendientes, trabajo en patines, bicicleta, en circuitos de ejercicios, etc.

El docente debe señalar constantemente y de manera enfática aquellos aspectos y procedimientos de prevención y de seguridad que deberán poner en práctica los estudiantes en sus programas de ejercitación personal que efectuarán fuera del ámbito escolar.

Ejemplo A

Realizar investigación y documentarse acerca de los beneficios que le ha significado a otras naciones incorporar a las personas a programas masivos de actividad física en todos los niveles de la población. Discutir y clasificar, con la ayuda del profesor o profesora, aquellos aspectos y procedimientos de los programas de entrenamiento de la aptitud física que han sido desarrollados en estos países y que son factibles de aplicar en nuestro país en poblaciones escolares.

Ejemplo B

Diseñar un listado de ejercicios que pueden ser realizados fuera del ámbito escolar. Analizar, guiados por el docente, las posibilidades y las formas de cómo aplicar miniprogramas de entrenamiento de la aptitud física fuera del ámbito escolar, utilizando la lista de ejercicios seleccionada. Considerar en la clasificación aspectos relacionados con la prevención y seguridad, la factibilidad para realizarlos, el tiempo que se debe asignar al trabajo y sus propias características individuales, las que son relevantes del punto de vista de la motivación y de la planificación personal.

Ejemplo C

Establecer compromisos en cuanto a aplicar de manera sistemática fuera del ámbito escolar la minuta de ejercicios que fueron seleccionados personalmente por alumnos y alumnas.

Ejemplo D

Diseñar, con el apoyo del profesor o profesora, una bitácora de trabajo semanal donde anotarán y describirán los ejercicios y las actividades que serán realizadas de manera sistemática. Evaluar, conjuntamente con el docente, considerando los ejercicios clasificados en esta bitácora, si los niveles de actividad física realizada semanalmente producen beneficios significativos en su organismo.

Actividad 4

Diseñar y aplicar periódicamente un test de aptitud física para evaluar los avances personales en aquellas cualidades físicas que se relacionan con la salud y calidad de vida.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es fundamental para esta actividad que los alumnos y alumnas interpreten este test como un indicador de la aptitud física que evalúa sus rendimientos en una dimensión absolutamente individual y no de acuerdo a estándares preestablecidos y menos a comparaciones intercurso.

El profesor o profesora debe crear al momento de la aplicación de esta evaluación un clima de motivación en los niños y niñas para que cada uno de ellos logre sus máximos rendimientos y, al mismo tiempo, obtener una medición confiable.

Es recomendable, con el fin de mantener las expectativas del alumnado, aplicar este test a lo menos una vez en el mes y entregar de forma oportuna los resultados y las recomendaciones individuales para mejorar sus desempeños.

Ejemplo A

Seleccionar en conjunto con el docente aquellos ejercicios o pruebas que serán utilizadas para evaluar la aptitud física y los parámetros que se aplicarán en cada uno de ellos con el fin de determinar el rendimiento personal. Ejemplo: 2 ejercicios o pruebas para la resistencia orgánica; 4 ejercicios o pruebas para la resistencia muscular; y 6 ejercicios para la flexibilidad.

Ejemplo B

Rendir el test de aptitud física y establecer con el profesor o profesora los avances logrados.

Ejemplo C

Colaborar con el docente en la aplicación de las pruebas de medición de la aptitud física en sus compañeros y compañeras.

Criterios de evaluación

Utilizando una pauta de evaluación diseñada especialmente por el profesor o profesora, los niños y niñas serán evaluados en tres ámbitos que han sido trabajados durante esta unidad:

1. Mejoramiento de sus rendimientos personales durante el año.
2. Participación y compromiso en las actividades de investigación y estudio que son realizadas por el curso.
3. Cumplimiento de los programas diseñados para el mejoramiento de la aptitud física y que son trabajados fuera del ámbito escolar.

1. *Ámbito de la ejercitación y rendimiento*

- Incremento sistemático de los rendimientos personales en los test y controles rendidos, con el objeto de determinar su nivel de aptitud física.
- Capacidad para sobreponerse a los trastornos que son propios del entrenamiento físico, manteniendo siempre una disposición de entrega y de esfuerzo durante las ejercitaciones.

INDICACIONES AL DOCENTE: Fundamentalmente lo que se debe evaluar en este ámbito es el resultado en función de los progresos logrados por los niños y niñas, sin esperar que estos avances correspondan específicamente a rangos esperados, puesto que las mejoras en cuanto al rendimiento físico, además de depender de un factor ambiental como lo es el entrenamiento, también depende de las características individuales de las personas.

2. *Ámbito de estudio y de investigación de materias*

- Capacidad para aportar, utilizando material escrito o de otra índole, al desarrollo teórico de una clase en temas previamente definidos.
- Habilidad para dar a conocer información o exponer frente al curso un tema de interés relacionado con la aptitud física.

3. *Ámbito de la práctica y entrenamiento extraescolar*

- Habilidad para reconocer y aplicar los principios del entrenamiento de la aptitud física fuera del ámbito escolar, utilizando distintos medios de locomoción y otros medios de entrenamiento posibles de aplicar.
- Utilización adecuada de la bitácora de ejercicio físico extraescolar diseñada.

INDICACIONES AL DOCENTE: Una forma de evaluar estos aspectos puede ser la simple conversación con los niños y niñas de tal forma que cuenten y muestren el trabajo que realizan fuera del ámbito escolar.



Unidad 2

Deportes individuales o de autosuperación

Subunidad 1

Gimnasia

Contenidos

- Elementos gimnásticos en terreno: saltos, giros, desplazamientos, equilibrios, traslados de peso, balanceos.
- Destrezas básicas en suelo y aparatos.
- Habilidades sociales de autosuperación y de apoyo hacia sus compañeros o compañeras durante la ejecución de las destrezas practicadas.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Realizan destrezas básicas y saltos en suelo y aparatos, alcanzando niveles de mayor dominio técnico, seguridad y decisión durante su ejecución.
- Ejecutan ejercicios gimnásticos, utilizando elementos del espacio y ritmo, en ejecuciones armónicas y de amplitud de movimientos, evidenciando un nivel técnico creciente.
- Realizan secuencias de movimientos con combinaciones de elementos gimnásticos y destrezas.
- Demuestran capacidad para sobreponerse a sus limitaciones y manifiestan sensibilidad por la tarea de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de apoyo y colaboración.
- Interpretan expresivamente movimientos corporales propios de la disciplina gimnástica.

Orientaciones didácticas

El desarrollo de esta unidad profundiza la práctica deportiva personal a través de las disciplinas de atletismo y gimnasia, con el desarrollo de actividades que permitan consolidar y afianzar los aprendizajes obtenidos en los niveles anteriores. Se procurará que los alumnos y alumnas efectúen la práctica deportiva individual en un nivel de eficiencia técnica superior a lo ya establecido y, de este modo, obtengan logros personales significativos, sintiendo la satisfacción de dominar y controlar su corporalidad y de ampliar sus cualidades volitivas.

El profesor o profesora propiciará y motivará la obtención de logros de referentes personales, reforzando la colaboración y apoyo entre pares para alcanzar las metas deseadas, evitando así actitudes de extremo individualismo y competitividad. Se incorporará, con mayor énfasis que en niveles anteriores, el diseño de torneos que sitúen a los estudiantes en una práctica más real de la disciplina.

El desarrollo de esta unidad buscará de parte de los alumnos y alumnas el reconocimiento de las disciplinas de gimnasia y atletismo como actividades que aportan a su formación personal.

El tratamiento de los temas y contenidos de esta unidad conjugarán el desarrollo de la valoración y práctica de la actividad deportiva con los OFT, poniendo especial énfasis en el ámbito del crecimiento y autoafirmación personal. Este se constituye en un soporte para que niños y niñas puedan afrontar con mayor comprensión y confianza los múltiples cambios que experimentarán física y psicológicamente durante la etapa de desarrollo en que se encuentran.

Es importante que en el desarrollo de esta unidad los alumnos y alumnas incorporen a su formación capacidades cognitivas asociadas a la comprensión y el análisis de los contenidos tratados, como asimismo la valoración de las prácticas físico-educativas como un aporte a la mejora de la calidad de vida. Con esta finalidad, la planificación de las clases debe contemplar un tiempo aproximado al 20% destinado al análisis de aspectos teóricos y de reflexión acerca de los contenidos a trabajar, situación que será adecuada por cada profesor o profesora para la consecución de los objetivos y un mejor aprovechamiento del tiempo.

Dadas las numerosas oportunidades en que se hace necesario suspender las prácticas físicas por condiciones climáticas o atmosféricas adversas, es fundamental no distraer las actividades a otro foco que no sea el de alcanzar los objetivos propuestos. En situaciones como éstas, el análisis, la reflexión sobre temas reglamentarios, los orígenes de la disciplina deportiva en cuestión, la observación y comentarios de videos, el acercamiento de niños y niñas a la trayectoria de grandes figuras femeninas y masculinas del deporte, entre otras, serán actividades alternativas efectivas para enfrentar estas dificultades.

Actividades

Actividad 1

Realizar secuencias combinadas de destrezas y elementos gimnásticos con un grado de complejidad técnica creciente.

INDICACIONES AL DOCENTE: Dado que los alumnos y alumnas poseen aprendizajes previos, adquiridos en los niveles anteriores, es importante ir aumentando la complejidad de las exigencias técnicas para ofrecer un desafío mayor.

La motivación constante para la autosuperación de los niños y niñas debe ser permanente, así como las ayudas en los diferentes ejercicios y las medidas de seguridad en las ejecuciones.

El calentamiento previo en el inicio de las clases es fundamental para la prevención de lesiones.

Ejemplo A

Ejecutar en suelo destrezas tales como volteretas, ruedas, rondat, posición invertida –y otras si la capacidad del alumno o alumna lo permite– con o sin desplazamientos, depurando los gestos técnicos propios de cada destreza.

Ejemplo B

Realizar combinaciones de destrezas en suelo, como por ejemplo, rueda-voltereta, aumentando el grado de dificultad con variaciones en la altura y distancias de ejecución.

Ejemplo C

Realizar ejercicios de control corporal y tonicidad muscular que faciliten la aplicación de ejercicios tanto de equilibrio como de posiciones de inicio y término de las secuencias gimnásticas.

Ejemplo D

Ejecutar secuencias prediseñadas que incluyan destrezas en suelo, con o sin la utilización de colchonetas, elementos gimnásticos de enlace, giros, saltos, desplazamientos, posiciones de equilibrio, utilizando óptimamente el espacio asignado para el desarrollo de la actividad.

Ejemplo E

Realizar secuencias gimnásticas de creación propia, en las que pongan en práctica los aprendizajes adquiridos según sus capacidades físicas y se evidencien fundamentalmente sus esfuerzos de superación y disposición positiva.

Ejemplo F

Revisión de material audiovisual sobre la disciplina, que permita a los alumnos y alumnas conocer y analizar gestos técnicos depurados para mejorar sus prácticas.

Actividad 2

Realizar y conocer ejercicios gimnásticos en aparatos, ejecutados con un mayor grado de eficiencia técnica.

INDICACIONES AL DOCENTE: Para la realización de estas actividades en muchos casos será necesario adecuar los recursos disponibles por el establecimiento, resguardando las normas de seguridad que deben observarse para su aplicación. (Ver en Anexo 1, Las sugerencias para el reemplazo de aparatos gimnásticos).

La mantención de un ambiente de colaboración y confianza son determinantes para la realización de estas actividades; de este modo los alumnos y alumnas adquirirán la seguridad necesaria.

El estímulo del docente deberá ir orientado no sólo hacia quienes obtienen avances en su rendimiento, sino también a los estudiantes que demuestran un gran esfuerzo de superación personal.

La revisión de material audiovisual proporcionará elementos de apoyo a la enseñanza de estas actividades.

Ejemplo A

Realizar series de desplazamientos en viga de equilibrio o implementos que la sustituyan (por ejemplo, bancas suecas) realizando posiciones de equilibrio, pequeños saltos, cambios de niveles, etc., aumentando el grado de complejidad de los ejercicios según las posibilidades y los avances de los alumnos y alumnas.

Ejemplo B

Realizar ejercicios de entrada y salida a la viga de equilibrio, transfiriendo ejercicios aprendidos en suelo, por ejemplo, salidas en rondat o saltos.

Ejemplo C

Realizar saltos en aparatos, procurando mejorar la ejecución a través del análisis de los gestos técnicos, poniendo énfasis en las carreras de impulso y en las fases del salto. Los estudiantes llevarán un registro de sus avances y logros personales.

Ejemplo D

Realizar ejercicios gimnásticos en barra, revisando los gestos técnicos de tomadas de la barra, ejercicios de subida y bajada de ésta.

Ejemplo E

Realizar ejercicios sobre la barra que incluyan balanceos y pequeñas secuencias de ejecución.

Criterios de evaluación

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

1. Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos.
2. Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
3. Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
4. Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
5. Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

Instrumentos de evaluación

La utilización de técnicas de observación tales como listas de cotejo y escalas de apreciación serán un valioso aporte para la evaluación. Es fundamental la participación de las alumnas y alumnos en términos de conocimiento de los niveles de logro esperados y obtenidos, considerándose éstos en función de los avances personales.

Subunidad 2

Atletismo

Contenidos

- Pruebas atléticas de campo: saltos y lanzamientos.
- Pruebas atléticas de velocidad y resistencia.
- Reglamentos de las pruebas atléticas practicadas.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Ejecutan las técnicas inherentes a las pruebas atléticas, mostrando un constante y progresivo avance de su rendimiento técnico personal.
- Ejecutan las actividades propuestas, observando normas de seguridad para sí mismos y sus pares.
- Ejecutan pruebas individuales de carreras de velocidad y resistencia, reconociendo en su práctica los progresos en cuanto al rendimiento físico y a sus marcas y a las capacidades volitivas y de perseverancia durante la competición.
- Realizan pruebas de campo, como saltos y lanzamientos, mostrando un creciente dominio técnico, y una actitud positiva y de autosuperación frente a los desafíos planteados.
- Participan activamente en la organización de torneos atléticos, evidenciando un conocimiento de la reglamentación técnica de las pruebas practicadas y motivación por la actividad.

Actividades

Actividad 1

Reconocer y realizar pruebas atléticas de carreras de velocidad pura y prolongada, verificando la aplicación de las técnicas propias de la disciplina.

INDICACIONES AL DOCENTE: Se deberán desarrollar demostraciones claras del desarrollo de la técnica propia de estas pruebas, realizando una descripción lenta de las fases que permita a los niños y niñas diferenciar las características de las carreras de velocidad.

Se procurará que los alumnos y alumnas realicen una práctica más real de la actividad atlética y tengan conocimiento de sus progresos y marcas.

Se debe dar gran importancia a las actividades de calentamiento previo para evitar posibles lesiones.

Ejemplo A

Realizar ejercicios técnicos, como braceos y skipinng, conducentes al afianzamiento de la técnica específica de las carreras de velocidad en distancias similares a las pruebas a ejecutar.

Ejemplo B

Utilizar implementos que aumenten el grado de dificultad, como pesos adicionales en tobillos y muñecas o resistencia opuesta por un compañero o compañera, para afianzar las técnicas de movimientos de brazos y piernas.

Ejemplo C

Realizar técnicas de salida y llegada, utilizando implementos o adaptándolos. En el caso de técnicas de salida, con los pies de un compañero y distinguiendo las órdenes propias de una salida de carreras de velocidad; en el caso de las técnicas de llegada, utilizando cintas o lanillas que no presenten riesgos de lesión y permitan poner en práctica el gesto técnico de llegada a la meta.

Ejemplo D

Realizar torneos de carreras de velocidad, aplicando los gestos técnicos aprendidos.

Ejemplo E

Realizar el control de la frecuencia cardiaca después de las pruebas que se realicen para permitir a los alumnos y alumnas tener un conocimiento de su capacidad física.

Ejemplo F

Revisar material audiovisual sobre pruebas atléticas de velocidad que permita a los estudiantes conocer técnicas depuradas de la disciplina y figuras sobresalientes en esta actividad deportiva.

Actividad 2

Realizar pruebas atléticas de carreras de resistencia, reconociendo en éstas las diferencias con las pruebas de velocidad e incorporando el principio de dosificación.

INDICACIONES AL DOCENTE: Para el desarrollo de estas actividades es recomendable que los alumnos y alumnas tengan conciencia de la regulación del esfuerzo que implica este tipo de carreras y lleven un constante control de sus frecuencias cardíacas.

El diseño de las clases debe incluir la alternancia con otras actividades, de preferencia lúdicas, para evitar el agotamiento de los alumnos y alumnas.

Ejemplo A

Conocer y ejecutar carreras de resistencia, aplicando las técnicas propias de esta modalidad e incluyendo los gestos técnicos correspondientes a salidas y llegadas.

Ejemplo B

Reconocer en la ejecución de estas pruebas la diferencia del esfuerzo físico desplegado y la dosificación requerida.

Ejemplo C

Realizar encuentros de conversación y reflexión en los que los alumnos y alumnas reconozcan esta actividad como un desafío personal y una oportunidad de desarrollo de sus capacidades volitivas y de autosuperación.

Ejemplo D

Participar en campeonatos de pruebas atléticas, lo más cercanas a una competencia real, en los que los estudiantes puedan registrar sus progresos individuales.

Ejemplo E

Revisar material audiovisual sobre la práctica de esta disciplina.

Actividad 3

Ejecutar saltos y lanzamientos, aproximándose a la técnica correcta de estas modalidades atléticas.

INDICACIONES AL DOCENTE: En este nivel, el profesor o profesora deberá incorporar fundamentos técnicos más específicos que los desarrollados en el nivel anterior.

Las demostraciones correctas o el apoyo en material audiovisual serán determinantes para que los alumnos y alumnas puedan conocer los gestos técnicos específicos e intentar su aplicación en la práctica.

El grupo etáreo de este nivel corresponde a las categorías Preparatoria o Infantil de los niveles escolares. En jabalina categoría Infantil, el peso del implemento debería ser de 400 gr en damas y 600 gr en varones; en la categoría Preparatoria se utilizan pelotitas de peso variable de 200 gr y 120 gr.

Se sugiere que el lanzamiento de la bala sea realizado por niñas y niños de un alto nivel de maduración motriz y de diversificación del gesto de lanzar por medio de juegos con implementos. En categoría Infantil el peso de la bala es de 3 kg. para damas y de 4 kg. para varones.

Si la implementación de recursos físicos y/o materiales dificulta el desarrollo de esta actividad, los docentes procurarán adaptar las prácticas a las condiciones que presenta su establecimiento, a través de recursos creativos que permitan que niños y niñas ejecuten estas pruebas, utilizando, por ejemplo, pelotitas, balones medicinales o varas para lanzamientos, procurando el mayor acercamiento a los pesos y medidas indicadas para esta edad; bancos, cuerdas u otro tipo de obstáculos para saltos. Sin embargo, todas estas indicaciones paliativas de la escasez de recursos deben ser trabajadas con la máxima observación de las condiciones de seguridad tanto en el uso de los implementos como en la ejecución de los ejercicios.

Ejemplo A

Realizar, en forma secuencial y sin implementos, los gestos técnicos propios de los lanzamientos (de jabalina, bala u otros), diferenciando primero las fases de su ejecución y realizando, posteriormente, el gesto técnico completo.

Ejemplo B

Ejecutar con implementos oficiales o adaptados, pruebas de campo de lanzamientos, registrando sus marcas y progresos individuales.

Ejemplo C

Revisar y comentar material audiovisual sobre pruebas de campo, poniendo énfasis en la observación tanto de los gestos técnicos como en el despliegue de voluntad y superación evidenciado por los atletas.

Ejemplo D

Ejecutar saltos propios de las pruebas atléticas (salto largo, alto, etc.), aplicando los fundamentos técnicos aprendidos, en la medida que las posibilidades físicas lo permitan.

Ejemplo E

Crear un registro personal en el que cada alumno y alumna será encargado de recolectar información sobre sus propios avances y limitaciones en las pruebas atléticas de campo y pista.

Actividad 4

Realizar torneos atléticos que incluyan pruebas de pista y campo, en que alumnos y alumnas participen en la organización y control y demuestren conocimientos de la reglamentación de las disciplinas atléticas.

INDICACIONES AL DOCENTE: En esta etapa es necesario reforzar aspectos teóricos y reglamentarios de la disciplina atlética y, en muchos casos, adaptar espacios e implementos para el desarrollo de las actividades.

Entregar a los alumnos y alumnas responsabilidades específicas en la realización de estos torneos reforzará su motivación por la actividad y, obligadamente, requerirá de ellos un mayor conocimiento de la disciplina.

Ejemplo A

Participar de la experiencia de ser jueces controladores de las pruebas ejecutadas por sus compañeros y compañeras.

Ejemplo B

Motivar y apoyar a quienes ejecutan las pruebas a través de, por ejemplo, la organización de barras, proporción de líquidos, ayuda a los atletas cansados, etc., actividades que son propuestas por los propios estudiantes.

Ejemplo C

Participar en al menos una prueba del torneo como competidor o competidora y otra como controlador/a.

Ejemplo D

Formar parte de comisiones para la organización de ceremonias de premiación y estímulos a los atletas por sus rendimientos o esfuerzos personales.

Criterios de evaluación

Por medio de las actividades ordinarias que se realizarán durante el desarrollo de esta subunidad o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando los siguientes criterios:

1. Habilidades para adquirir un progresivo avance en la ejecución de gestos técnicos propios de las pruebas atléticas practicadas.
2. Habilidades para adquirir y dominar los gestos técnicos propios de las pruebas atléticas practicadas.
3. Compromiso con la superación de marcas y logros individuales.
4. Capacidad de esfuerzo y control de la voluntad durante el desarrollo de las pruebas atléticas.
5. Capacidad de autocuidado y respeto de las normas de seguridad consigo y sus compañeros y compañeras.
6. Capacidad para reproducir y ejecutar con eficiencia gestos técnicos de la disciplina atlética.
7. Capacidad para trabajar con sus compañeros y compañeras en la realización de tareas colectivas (preparar y participar en torneos), demostrando sensibilidad, colaboración y conocimiento de la reglamentación técnica.

Instrumentos de evaluación

Las pautas de observación representan un elemento importante para aportar información sobre los aprendizajes de alumnos y alumnas. Asimismo, los registros creados por los niños y niñas sobre sus propios rendimientos entregarán herramientas que favorecerán la evaluación.



Unidad 3

Actividades de expresión motriz

Contenidos

- Actividades rítmico-motrices: educación del ritmo, nociones de espacio, tiempo y niveles.
- Actividades de expresión: dramatizaciones y expresión corporal.
- Bailes populares, de ejecución individual, grupal o en parejas.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Realizan esquemas y secuencias de movimiento, poniendo en relación su cuerpo con el espacio y los ritmos, valorando su capacidad expresiva y de dominio corporal.
- Realizan adaptaciones de movimientos a situaciones rítmicas de coordinación corporal.
- Participan en la creación y ejecución de coreografías individuales y/o grupales de bailes populares que sean expresión de sus gustos y preferencias.
- Utilizan el cuerpo como elemento expresivo en la dramatización y comunicación de ideas y sentimientos.
- Observan conductas de respeto y de aceptación de la imagen corporal propia y de sus pares, considerando que todos están expuestos a los cambios físicos inherentes a la pubertad.

Orientaciones didácticas

El desarrollo de esta unidad procura que alumnos y alumnas reconozcan su cuerpo como instrumento de expresión de su mundo interior y como medio de comunicación con el medio físico y social que los rodea, a través de la ejecución de múltiples actividades que pongan a prueba sus capacidades motoras expresivas, con y sin la incorporación de elementos musicales y/o rítmicos.

La naturaleza de las actividades motoras expresivas supone una especial atención a los intereses y diversidad de los estudiantes, por lo tanto, su desarrollo debe considerar múltiples posibilidades de trabajo corporal en prácticas individuales, grupales y, sobre todo, poner atención a las propuestas emanadas de los propios alumnos y alumnas. El trabajo incorporará actividades y secuencias que incluyan elementos de coordinación, ritmo, cambios de velocidad, amplitud y diversidad de movimientos, en actividades diseñadas por los docentes como también de creación de los niños y niñas.

El docente orientará a alumnos y alumnas en la incorporación de los elementos y contenidos propios de la actividad expresivo-motriz, el diseño de secuencias de movimientos, la facilitación de formas de organización para la producción creativa, y en la creación de climas de confianza y apoyo para el desarrollo de las actividades.

Las prácticas pedagógicas para tratar los OFT enfatizarán aquellos aspectos que se relacionan con promover e impulsar un desarrollo físico en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, situando a niñas y niños en un espacio de comprensión y aceptación de los cambios físicos, biológicos y psicológicos propios de su etapa de desarrollo.

Es importante señalar que este trabajo debe orientarse tanto a mujeres como a hombres, cuidando no excluir a los varones de estas actividades de expresión motriz que aportarán elementos importantes para su desarrollo integral.

La imposibilidad de realizar ciertas prácticas físicas por condiciones climáticas o ambientales adversas podrá ser suplida con la realización de actividades reflexivas y comprensivas acerca de la expresión motriz, tales como análisis de textos, videos u otros medios que aporten elementos de juicio sobre el tema. Estas actividades deben estar presentes en el desarrollo de las clases habituales en un porcentaje de tiempo aproximado al 20%, quedando sujeto al criterio de el docente que realiza la sesión.

Actividades

Actividad 1

Ejecutar secuencias de movimiento, integrando su referencia corporal a los elementos del tiempo y el espacio.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora demostrará los elementos constitutivos del espacio (niveles, direcciones, etc.) y del tiempo (pulsación, frases, acento etc.) para ser integrados en secuencias de movimientos realizados por los alumnos y alumnas.

Ejemplo A

Recorrer libremente el espacio donde realizarán sus actividades caminando lentamente, aumentando la velocidad del paso, luego trotando o corriendo, reconociendo en este lugar un espacio de interacción.

Ejemplo B

Realizar series de desplazamientos, ejercitando distintas posibilidades de movimientos e incluyendo cambios de ritmo, direcciones y niveles.

Ejemplo C

Realizar, sobre la base de un ritmo dado por percusión o música, movimientos corporales segmentarios e ir incorporando gradualmente la totalidad del cuerpo en esta acción.

Ejemplo D

Realizar ejercicios grupales de incorporación de ritmos individuales de movimiento a acciones colectivas.

Actividad 2

Realizar actividades rítmico-motrices de coordinación, utilizando elementos de la música y/o implementos, en ejecuciones individuales o grupales.

INDICACIONES AL DOCENTE: Para el desarrollo de estas actividades se podrán utilizar implementos que faciliten la adquisición de destrezas rítmicas y de coordinación tales como cuerdas, balones, bastones, step u otros.

Ejemplo A

Realizar esquemas rítmicos de movimientos que incluyan la utilización de algún implemento que requiera de un mayor dominio corporal al aumentar la complejidad de los ejercicios.

Ejemplo B

Realizar secuencias individuales propias de la gimnasia aeróbica o el step con distintos ritmos musicales y que permitan la creación de secuencias de movimiento.

Ejemplo C

En grupos, realizar secuencias de movimientos que incluyan desplazamientos y cambios de ritmos en ejecuciones sincronizadas.

Actividad 3

Realizar diversas formas de juegos expresivos que les permitan desarrollar sus capacidades gestuales y expresivas para la comunicación.

INDICACIONES AL DOCENTE: Las actividades realizadas en este subsector privilegian las situaciones de carácter lúdico que identifiquen los intereses de los niños y niñas de este nivel. Es importante propiciar actitudes de observación y conciencia del propio cuerpo y del de los demás.

Ejemplo A

Realizar competencias o juegos de mímica donde los equipos o individuos deban identificar ideas, situaciones o hechos a través de la representación del lenguaje corporal.

Ejemplo B

Realizar trabajos de mimos, incorporando técnicas propias de esta actividad y caracterizaciones de vestuario y ambientes.

Ejemplo C

Realizar actividades de reproducción de expresiones cotidianas de comunicación, identificando los mensajes no verbales (saludos, estados de ánimo, formas de caminar, etc.).

Actividad 4

Ejecutar movimientos libres, que incluyan saltos, giros y otros elementos en forma individual y/o grupal, con el propósito de transmitir sentimientos, ideas o sensaciones.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora procurará generar ambientes de gran confianza y aceptación que permitan a los alumnos y alumnas expresar libremente sus ejecuciones corporales, evitando las inhibiciones.

El docente debe considerar el proceso creativo como el eje fundamental de las actividades de expresión corporal. Se propiciará la utilización de acompañamientos musicales o rítmicos de elección de los estudiantes.

Ejemplo A

Realizar creaciones colectivas, inspirándose en un tema que permita a los alumnos y alumnas trabajar colaborativamente en base al lenguaje corporal, con la intención de transmitir y expresar ideas y/o sentimientos.

Ejemplo B

Enfrentar el desafío de hacer una composición individual, sobre una temática específica, posibilitando el desarrollo de un proceso creativo y de confianza y seguridad en sí mismos.

Ejemplo C

Realizar actividades de acercamiento a la técnica de improvisación, en las que alumnos y alumnas desarrollen una intensa actividad imaginativa y de expresión a través del movimiento.

Ejemplo D

Identificar en diversas manifestaciones de la vida cotidiana y del entorno (medios de comunicación) formas de expresión a través del lenguaje corporal.

Actividad 5

Ejecutar bailes populares con técnicas y coreografías propias de los intereses de los alumnos y alumnas.

INDICACIONES AL DOCENTE: En la realización de este tipo de actividades serán los propios estudiantes quienes dirigirán y organizarán las acciones que se lleven a cabo; el profesor o profesora procurará orientar sus formas de organización y la observación de las emociones que les produce la expresión de estos bailes.

El docente procurará dar a conocer formas de expresión en bailes populares de distintas épocas o procedencias, aumentando el bagaje cultural en esta materia de los alumnos y alumnas.

Ejemplo A

En grupos, preparar coreografías de músicas o bailes populares para ser mostrados al resto de sus compañeros.

Ejemplo B

Realizar concursos de bailes coordinados por los integrantes del curso.

Criterios de evaluación

A través de situaciones especialmente diseñadas por el profesor o profesora, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando los siguientes criterios:

1. Capacidad para aplicar y adaptar las habilidades motoras en secuencias de movimiento expresivo con incorporación de elementos rítmicos y espaciales.
2. Habilidades para adaptar movimientos corporales de manera armónica y coordinada a distintos ritmos y situaciones dadas.
3. Capacidad creativa y originalidad en la ejecución de coreografías individuales y/o grupales.
4. Capacidad para interpretar, a través del lenguaje corporal, ideas, situaciones y sentimientos.
5. Capacidad de respeto y aceptación de la imagen corporal propia y de sus pares, en etapa de cambios corporales producto de la pubertad.

Instrumentos de evaluación

Se recomienda la participación activa de alumnos y alumnas en instancias de autoevaluación y coevaluación con la utilización de técnicas de observación y de autoobservación.



Unidad 4

Deportes de oposición y colaboración

Subunidad 1

Handbol

Contenidos

- Fundamentos técnicos-tácticos defensivos y ofensivos del handbol, con y sin balón.
- Fundamentos técnicos básicos del arquero de handbol.
- Tácticas individuales, grupales y colectivas (sistemas) del handbol en defensa y ataque.
- Reglamento y normas básicas del handbol.
- Habilidades sociales para jugar colaborativamente.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican los fundamentos técnicos defensivos y ofensivos, con y sin balón (fintas, pases, dribbling, posición fundamental, bloqueos, fintas defensivas, defensa zonal e individual).
- Practican tácticas defensivas y ofensivas individuales, grupales y colectivas del handbol, acordes a las disposiciones reglamentarias del deporte.
- Conocen y aplican la reglamentación básica del juego y las normas deportivas.
- Mejoran su desempeño en los deportes de equipo, progresando en la ejecución y variedad de las habilidades específicas requeridas.
- Participan en situaciones de competitividad demostrando motivación y esfuerzo para alcanzar las metas del equipo.
- Colaboran con la organización, la toma de decisiones, la elección de la estrategia, la evaluación del desempeño grupal y la obtención de resultados como miembro de un equipo.

Orientaciones didácticas

Esta unidad sitúa al alumno y alumna en situaciones que requieren de una serie de conceptos, habilidades motrices y fundamentos tácticos y técnicos básicos adquiridos en niveles anteriores, en los cuales se deberá apoyar para lograr nuevos aprendizajes.

La estructura de la unidad considera dos subunidades:

- 1) **Handbol:** su propósito es el aprendizaje de habilidades específicas de este deporte, en un contexto de situaciones-problemas, en los que el alumno o alumna debe aplicar esquemas de respuesta-aprendizaje en una realidad de juego, lo que incide directamente en el desarrollo del pensamiento táctico individual y colectivo.
- 2) **Deporte de colaboración y oposición de libre elección:** el objetivo de esta subunidad es que cada comunidad educativa escoja un deporte de esta clasificación, que tenga importancia y sea valorado dentro del contexto local, considerando la motivación del alumnado, los recursos y el marco cultural.

Es importante recordar que la práctica de los deportes seleccionados se caracteriza por adoptar formas no institucionalizadas, ya que existe la posibilidad de modificar las reglas de tal manera que se adapte a la realidad escolar (espacio, número de participantes, recursos materiales, etc.).

Esta unidad se articula con los OFT al ofrecer importantes espacios sociales que permiten a los estudiantes ensayar roles y responsabilidades, así como reflexionar sobre el valor de las normas, la relación entre esfuerzo y resultado, la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto al adversario, etc. El profesor o profesora debe lograr que el alumnado se vincule con estas actitudes y, a la vez, que adquiera un grado de habilidad que le permita integrarse y disfrutar de la práctica de los deportes.

Los deportes de equipo, por practicarse en situaciones de competitividad, pueden centrarse equívocamente en “unos contra otros”, por lo que el docente debe enfocar la práctica en la cooperación y la unión, y propiciar la participación de todos sin exclusiones. Las actividades serán más gratificantes si su cumplimiento puede ser realizado con éxito por alumnos y alumnas de diversos niveles de habilidad y considerando como importante el logro de metas colectivas sobre las individuales.

Otro elemento de gran importancia en los procesos de enseñanza de los deportes tiene relación con los reglamentos. Este aspecto debe ser considerado como un fundamento básico y no se puede mantener al margen de la formación de los niños y niñas por todo lo que aporta, en términos de aprendizaje de normas y adquisición de hábitos de respeto por el juego, y todo lo que lo rodea, como son los compañeros, compañeras, adversarios, jueces, etc. Por lo planteado anteriormente, se sugiere al profesor o profesora contemplar dentro de sus planificaciones la enseñanza de normas, procedimientos y reglamentos básicos de los deportes que serán practicados, ya sean éstos adaptados, creados o reducidos.

Actividades

Actividad 1

Practicar, en juegos predeportivos orientados al handbol, habilidades y principios generales requeridos en el deporte, tales como: desplazamiento, pases, lanzamientos, juego colectivo, visión periférica, acompañamiento de la jugada, etc., mostrando interés y motivación durante la realización de los juegos.

Ejemplo A

Jugar a lograr el mayor número de pases sin que el equipo contrario les quite el balón; el jugador o jugadora en posesión del balón no lo puede tener más de tres segundos en sus manos.

Variante: hace un punto el equipo que logra 10 pases consecutivos.

Ejemplo B

Jugar al “pillarse”: en la cancha de handbol, los alumnos y alumnas se distribuyen libremente; un jugador o jugadora comienza “pillando”; el resto intenta liberar a los perseguidos, haciéndoles pases con el balón, ya que el perseguidor no puede pillar a quien está en posesión del balón.

Ejemplo C

Jugar en una cancha con dos equipos de igual número de jugadores (entre 6-10), considerando un portero. Un equipo comienza atacando con pases y lanzamientos mientras el otro defiende en su zona o área; al pitazo, el equipo que llevaba el balón lo deja en el suelo y comienza a defender su zona, mientras el equipo que defendía toma el balón y se convierte en atacante; se sigue jugando de la misma manera sucesivamente.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora no debe olvidar que, como cualquier actividad física, la práctica del handbol requiere de un calentamiento general y específico adecuado a los requerimientos de la sesión, así como una adecuada vuelta a la calma, considerando ejercicios de flexibilidad. Esto evitará lesiones y compensará el trabajo muscular.

El terreno de juego debe ser examinado previamente por el profesor o profesora con el fin de eliminar toda clase de objetos que puedan provocar un accidente (piedras, vidrios, palos, astillas

etc.), así como considerar la presencia de postes cercanos, hoyos u otros elementos que puedan atentar contra la seguridad de los alumnos y alumnas.

Se recomienda iniciar el deporte con juegos predeportivos para facilitar el aprendizaje de múltiples habilidades tales como el manejo del balón, desplazamientos, principios generales del juego, etc. Los juegos antes mencionados permiten afianzar las habilidades en forma dinámica y motivadora, evitando la monotonía que implica el aprendizaje técnico del deporte.

Actividad 2

Practicar en juegos y ejercicios fundamentos del handbol, con y sin balón, tales como desplazamientos, fintas y bloqueos de forma combinada, adquiriendo mayor dominio de estas habilidades.

Ejemplo A

Realizar de manera individual la posición fundamental de defensa y ataque que permita reaccionar con rapidez frente a las acciones del equipo contrario.

Ejemplo B

Ejecutar individualmente desplazamientos en distintas direcciones (adelante, atrás, izquierda, derecha) en posición defensiva.

Ejemplo C

Ejecutar, ubicados por fuera de la línea del área, desplazamientos laterales en posición defensiva por el contorno del área de gol de un lado a otro.

Actividad 3

Practicar en situaciones individuales, 1x1, 2x1, 2x2, 3x3, etc. habilidades técnicas de manejo del balón, tales como pases, recepción, lanzamientos, dribling en combinación de dos y más habilidades, buscando mejorar su ejecución y aplicación en el juego.

Ejemplo A

Adaptar, en situaciones de juego 2x2, desplazamientos y acciones para poseer el mayor tiempo posible el balón, en función de las circunstancias propias del juego, compañeros y compañeras, adversarios, líneas demarcatorias, etc.

Ejemplo B

Practicar en grupos el siguiente ejercicio: en una situación de pase-recepción entre dos jugadores un tercero intenta interceptar el balón, se produce cambio con el compañero que erró el pase. Ni los dos atacantes ni el defensor pueden realizar otro desplazamiento que no sea el lateral.

Ejemplo C

Realizar, en parejas o frente a una pared, ejercicios de adaptación con el balón, recepción, pases y lanzamientos.

Ejemplo D

Practicar, dentro de la cancha de handbol, el drible a lo largo, con cambios de sentido, dirección, velocidad, etc. frente a un defensa activo o pasivo.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora debe tener siempre presente que el aprendizaje técnico se liga al contexto real de aplicación. La técnica debe estar siempre orientada por el porqué y para qué, pues se trata de la asimilación comprensiva y no de una práctica repetitiva por parte del alumnado.

En este contexto, el gesto técnico debe ser enseñado y transferido a una situación real suficientemente cercana en el tiempo como para lograr la adaptación consciente al entorno variable.

El profesor o profesora debe considerar en su metodología distintas etapas de enseñanza el deporte: relación con el deporte, desarrollo de técnicas-tácticas individuales, desarrollo de técnicas-tácticas colectivas y sistema de juegos. Estas etapas deben ser superadas de manera progresiva.

Se debe considerar la técnica y la táctica como dos elementos siempre presentes, ya que cada habilidad técnica es, a su vez, una intencionalidad táctica. Por ejemplo, el bote (habilidad técnica) sirve para progresar, para superar al adversario, etc. (intencionalidad táctica).

Los medios audiovisuales brindan una excelente ayuda para la presentación del modelo técnico, entregando información que puede ser de gran valor para el aprendizaje.

Actividad 4

Aplicar en situaciones de práctica 2x1, 2x2, 3x3 o en dos equipos de seis jugadores de campo y un portero, elementos técnico-tácticos individuales y colectivos, resolviendo problemas del juego en ataque o defensa.

Ejemplo A

Ejecutar en una situación de 2x1 la siguiente tarea: un jugador o jugadora intenta conducir el balón hasta una zona, tratando de superar un adversario y contando con la colaboración de un compañero o compañera que bloquea los desplazamientos del defensor.

Ejemplo B

Trabajar en parejas, en las que un alumno o alumna es atacante con balón y se desplaza botándolo en todas direcciones, y el otro alumno o alumna es defensor y debe mantener una distancia con el atacante, desplazándose en función de éste.

Ejemplo C

Ejercitar lanzamientos a la portería con apoyo de un pasador. El o la atacante debe superar al defensor central que actúa con la intención táctica de bloquear el lanzamiento.

Ejemplo D

Jugar 6 x 6 en una situación de defensa sin balón, realizar marcaje para evitar la recepción de pases de su oponente directo o, en caso de que el portador del balón realice un pase al oponente, intentar la intercepción del balón.

Ejemplo E

Realizar una situación de defensa en la que se deba quitar el balón al oponente o dificultar su acción ofensiva, retrasándola o conduciendo al adversario o adversaria hacia zonas de mayor ventaja defensiva.

Ejemplo F

Practicar una situación en la que el alumno o alumna en defensa, ante un lanzamiento a la portería, realiza el bloqueo situándose en la línea de tiro o lanzamiento.

Ejemplo G

En una situación de ataque sin balón realizar desmarque para poder recibir el balón de parte del jugador que está en posesión de él.

Ejemplo H

En una situación de ataque con balón, realizar la protección y desmarque para poder progresar en la jugada hacia el objetivo que es lanzar a la portería y anotar un gol.

Ejemplo I

Aplicar la táctica defensiva 6-0 durante un partido, dificultando el ataque del equipo adversario que intenta el lanzamiento a portería.

Actividad 5

Acordar durante un partido diferentes organizaciones de juego, en las que cada persona asume responsabilidades individuales, manifestando interés por realizar su tarea de la mejor forma posible en búsqueda del logro colectivo.

Ejemplo A

Realizar en cada equipo la asignación individual de marcaje en la que cada jugador y jugadora se responsabiliza de un oponente, independientemente de que posea o no el balón, durante toda la situación de juego posible.

Ejemplo B

Acordar durante el juego la aplicación de la defensa individual no nominal, en la cual cada jugador y jugadora marca a un oponente, pero puede tener cambio de oponente en relación a la posición del balón.

INDICACIONES AL DOCENTE: El alumno y la alumna desde el principio debe darse cuenta de que el handbol es un deporte de equipo, no individual, en el que contará con compañeros y compañeras con quienes tendrá que colaborar y de quienes también podrá recibir ayuda.

Un tema de especial interés para el profesor o profesora, por ser recurrente en la práctica de los deportes colectivos, es la conformación de un grupo o equipo de juego. Los criterios para ello son variados y responden al conocimiento que tenga del grupo y los objetivos que se persiguen. Por ejemplo:

Un grupo heterogéneo en cuanto a capacidades implica la presencia dentro de él de alumnos y alumnas que, por su nivel más elevado, pueden suponer un modelo a seguir motivando a los participantes.

Es parte de la metodología sugerida el conformar pequeños grupos de trabajo que favorezcan la comunicación entre los alumnos y alumnas y que permitan el desarrollo del respeto y la solidaridad en la resolución de tareas. El profesor o profesora debe orientar y supervisar el cumplimiento de los objetivos planteados al equipo.

El trabajo en equipo es requisito fundamental para la adquisición de habilidades sociales. Para facilitar este aprendizaje se recomienda “trabajar todos con todos y todas”, es decir, que los alumnos y alumnas compartan entre sí, conformando equipos diferentes en cada sesión, sin importar las diferencias. Se debe motivar a que los estudiantes se integren con todos, ya sean menos hábiles, no tan amigos, etc.

El rol del docente durante la enseñanza y práctica de este deporte es siempre educar. Además de los objetivos deportivos que deben alcanzar los niños y niñas de este nivel debe transmitir actitudes favorables durante el juego y lograr que el grupo se divierta practicándolo.

La competitividad en las clases debe estar presente pero subordinada a la consecución de los objetivos o aprendizajes, lo que podríamos definir como “competir para aprender y no aprender para competir”. La competitividad como situación de aprendizaje tiene sentido al hacer que cada jugador tenga un objetivo y que, para conseguirlo, actúe al límite de sus posibilidades.

Actividad 6

Aplicar el reglamento básico del handbol tales como las reglas del propio juego, violaciones y normas de conducta, demostrando conocimiento y respeto por la reglamentación y las normas del deporte.

Ejemplo A

Investigar y exponer por grupos los aspectos más importantes del reglamento del handbol.

Ejemplo B

De manera individual, en parejas o en grupos, analizar y registrar observaciones, desde el punto de vista del reglamento, de un partido de handbol, ya sea in situ o a través de un video.

Ejemplo C

Aplicar, a través de actividades diseñadas por el profesor o profesora, diferentes elementos del reglamento tales como: líneas y demarcaciones de la cancha de juego, el implemento, el tiempo de juego, cómo se juega el implemento, cómo se consiguen los puntos, los compañeros y adversarios, violaciones, faltas, reglas de conducta, etc.

Actividad 7

Asumir durante el partido roles distintos al de jugador o jugadora como, por ejemplo, arbitrar, anotar y cronometrar; participando activamente de su rol durante el desarrollo del juego y superando las dificultades e inconvenientes que esto conlleva.

Ejemplo A

Asumir la función de ser el árbitro del juego: previamente al partido, el alumno o alumna debe examinar el estado del terreno de juego y las porterías y escoger los balones. Durante el partido debe aplicar el reglamento del juego.

Ejemplo B

Responsabilizarse del rol de anotador, controlando la lista de los jugadores y jugadoras, vigilando la entrada o salida de jugadores al partido y llevar los datos necesarios: goles, amonestaciones, exclusiones y expulsiones.

Ejemplo C

Realizar la función de cronometrador, controlando la duración del juego, señalando claramente el final del primer tiempo y del partido, así como el tiempo de exclusión de jugadores y jugadoras.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora debe comprender la enseñanza del reglamento como un fundamento básico que no puede faltar en la formación del jugador o jugadora.

Al enseñar el reglamento se debe poner énfasis en aquellas características reglamentarias que hacen comprender al alumno y alumna que el handbol es un deporte de equipo. Por ejemplo, no dar más de tres pasos con el balón controlado, no retener el balón por más de tres segundos, los cambios no interrumpen el juego, no se puede hacer tiempo con el balón en movimiento, etc. En la enseñanza del reglamento y del arbitraje es importante que entiendan que éste es un deporte que se caracteriza por ser activo, el juego no se detiene, no existen los tiempos para los cobros o instrucciones.

Otro aspecto importante es la “progresividad en la especificidad”, esto quiere decir que si bien existen distintos roles para los jugadores y jugadoras (arquero, alero, circulador, armadores, etc.), en un comienzo estas funciones deben ser jugadas por todos y, en la medida que el grupo esté preparado para jugar de manera mas compleja, se pueden ir especializando los jugadores.

Ya que muchos aprendizajes en esta unidad se desarrollan en situaciones de competitividad, se debe incentivar en todo momento el fair play, manifestado principalmente en la aceptación sin discusión de las decisiones del árbitro, el respeto por el compañero y la compañera de equipo y el adversario, honestidad en la práctica del juego, etc.

Es importante imponer sanciones adecuadas a aquellos jugadores o jugadoras que desprecien las reglas del juego y no respeten a los demás.

Se debe practicar el deporte acercándolo a la realidad. Ello implica que las normas y el reglamento se deben ir adaptando en las distintas etapas y que deben ser aplicados por un árbitro. Este puede ser el docente o mejor aún, los niños y niñas. Ello es importante para la comprensión del rol, ya que pueden ver las dificultades que se les presentan en su tarea.

Criterios de evaluación

Durante situaciones competitivas, tales como campeonatos o similares, los alumnos y alumnas serán evaluados considerando tres dimensiones presentes en los aprendizajes esperados: desempeño técnico-táctico, aplicación del reglamento y habilidades sociales inherentes a los deportes colectivos.

Los criterios de evaluación propuestos son los siguientes:

- Manejo de fundamentos técnicos defensivos y ofensivos con y sin balón (desplazamientos, fintas, bloqueos, pases, lanzamientos, conducción) en situaciones reales de juego.
- Aplicación de elementos técnico-tácticos defensivos y ofensivos, individuales y colectivos, de manera inteligente durante el juego.
- Habilidad para adaptar la solución más adecuada a las diferentes situaciones planteadas durante el juego.
- Aplicación del reglamento durante el juego: cómo se juega con el balón, cómo se consiguen los puntos, cómo se realizan los cambios, los tiempos de juego, comportamiento con el contrario, etc.
- Capacidad para manifestar conductas valóricas durante el juego colectivo, aceptando el competir con otros, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud negativa frente a los otros.

Subunidad 2

Deportes de oposición y colaboración de libre elección

Contenidos

- Fundamentos técnicos del deporte seleccionado.
- Tácticas defensivas y ofensivas del deporte seleccionado.
- Reglamento y normas básicas del deporte.
- Habilidades sociales requeridas en la realidad de juego.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican de manera eficiente elementos técnicos y tácticos del deporte seleccionado.
- Respetan la reglamentación del juego y la aplicación de las normas deportivas.
- Participan de situaciones de competitividad, utilizando de forma eficiente sus conocimientos técnico-tácticos, así como la reglamentación del deporte practicado.
- Identifican aquellos rasgos conductuales que favorecen o dificultan la convivencia durante la práctica deportiva.
- Desarrollan su capacidad para asumir y desempeñar roles durante el juego, identificando sus principales debilidades y fortalezas.
- Muestran disposición para superar las dificultades y conflictos que surgen de la práctica deportiva.
- Valoran la práctica del deporte seleccionado como una forma de expresión y manifestación social propia de su entorno cultural.

Orientaciones didácticas

En la enseñanza de los deportes de colaboración y oposición es importante considerar la práctica previa de juegos modificados de “invasión” o “territoriales” como instrumentos óptimos para estimular la comprensión y descubrimiento de la lógica subyacente en éstos, entendiéndose como aquellos deportes en que cada uno de los dos equipos en juego trata de alcanzar más veces con el móvil u objeto de intercambio (balón, disco volador, pelota, bola, etc.) la meta o portería del equipo contrario. Para ello, los equipos tratan de conquistar el terreno de juego de los contrincantes, conservando el móvil y atacando su meta.

El profesor o profesora debe tener presente que existe una variada gama de deportes de colaboración y oposición, ya que éstos se practican tanto en canchas, campos, pistas o piscinas y con diferentes móviles. Se pueden encontrar en dos subcategorías: los deportes orientados a una meta fija y los deportes que intentan sobrepasar una línea de fondo para puntear.

En el siguiente cuadro se sugieren algunos deportes de colaboración y oposición, algunos de ellos son juegos deportivos o deportes alternativos aún no institucionalizados.

Enfocados a una meta fija (diana)	Enfocados a una diana abierta (línea o espacio)
• Fútbol	• Fútbol americano
• Futbolito	• Ultimate (disco volador)
• Handbol	• Rugby
• Hockey (sala, patines, hielo, pasto)	• Tocata
• Floorball (sala o patines)	
• Tchoukball o rebotón	
• Palín	
• Básquetbol	

Se recomienda la elección de deportes alternativos ya sean juegos tradicionales de la zona en que se sitúa el establecimiento, caracterizados por su arraigo social, o juegos deportivos que confieren gran oportunidad de participación y amplían el bagaje motriz de los niños y niñas.

Desde el enfoque de la enseñanza deportiva, una de las cualidades básicas del profesor y profesora eficaz recae en su capacidad para seleccionar modificaciones apropiadas al deporte elegido, exagerando ciertas conductas tácticas con el propósito de diseñar un juego más simple a nivel técnico y de menor exigencia física que el deporte institucionalizado.

En esta subunidad, la técnica deportiva debe ser entendida como un medio para realizar las acciones tácticas, por lo que su enseñanza no se comprende como un objetivo en sí mismo, sino que como una solución motriz a un problema contextual.

El profesor o profesora debe considerar que, previamente al planteamiento de la propuesta deportiva seleccionada, es necesaria una fase de manejo del móvil y la adquisición de los fundamentos técnicos básicos de recepción, lanzamiento y dribling o los que considere fundamentales para la práctica del deporte seleccionado.

Actividades

Actividad 1

Jugar el deporte escogido de forma adaptada, incorporando elementos de ayuda técnica, de tal manera de desarrollar habilidades específicas requeridas en el juego.

Ejemplo A

Practicar básquetbol de manera adaptada, utilizando elementos de ayuda como, por ejemplo, permitir dar pasos con el balón, permanecer en la zona de la “bomba”, modificar la altura del aro u otros elementos externos, disminuir el tiempo de juego, etc. para facilitar la acción técnica.

Ejemplo B

Jugar al disco volador, utilizando elementos de ayuda como, por ejemplo, dar un número de pases libre, lanzar desde cualquier zona de la cancha, dar movilidad a las porterías o variación en su posición o altura (en los extremos, en las diagonales, dentro del terreno de juego), etc.

Ejemplo C

Jugar rugby modificando aspectos como reducir el campo de juego y número de jugadores, utilizar un balón esférico que proporcione una trayectoria más homogénea, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE: De manera independiente al deporte escogido, se sugiere avanzar desde los elementos de ayuda técnica a la corrección reglamentaria. Esto permite que los alumnos y alumnas jueguen desde el primer día aunque no conozcan el deporte.

El profesor o profesora debe considerar que los alumnos y alumnas comiencen jugando desde el principio. Este aprendizaje conlleva ir desde la situación táctica sencilla al juego real. En este sentido se debe ir inculcando progresivamente en el jugador las nociones tanto individuales como colectivas de la modalidad deportiva que se practique.

La progresión debe ir encaminada a aplicar los elementos de ayuda que sean necesarios para que el juego sea provechoso y continuo. De manera progresiva se van suprimiendo estos elementos hasta que logren realizar la ejecución correcta y reglamentaria de las habilidades técnicas.

Para progresar en este ámbito se sugiere usar como directrices: el número de jugadores, como factor común a todos los deportes colectivos, comenzando la enseñanza táctica con 1 contra 1, hasta el 3x3; la utilización de diferentes campos en tamaño y forma, lo que involucra el factor de trabajo físico, y la utilización aislada de un elemento técnico o conjunto de diversos elementos.

Es importante resaltar que no se debe incrementar el factor físico hasta el punto de disminuir la eficacia de las acciones o de interrumpir la continuidad del juego o tarea que se está realizando.

Las tareas motrices deben ser diseñadas de tal forma que vayan de menor a mayor complejidad perceptiva, de decisión y de ejecución.

En cuanto a la motivación, es importante resaltar que el aprendizaje tradicional (instrucción directa, tareas analíticas, etc.) produce una motivación prácticamente nula y provoca deserción de la práctica por parte de alumnos y alumnas. La utilización de una perspectiva de descubrimiento e indagación, por el contrario, hace al alumno y alumna reflexivo en su práctica, utiliza planteamientos globales y asegura, en cierta medida, el éxito en la motivación.

Actividad 2

Utilizar la técnica individual (pases, lanzamientos, bote, dribling, etc.) del deporte seleccionado en la resolución de problemas motrices durante el juego 1x1, 2x1, 2x2, 2x3 o en equipos.

Ejemplo A

Practicar el 1x1 en toda la extensión de la cancha. Los jugadores y jugadoras se disponen por parejas en el fondo de la cancha y uno de ellos posee el balón. Van saliendo una a una las parejas a medida que el profesor o profesora da una señal. El atacante debe ir a dejar el balón detrás de cualquier punto de la línea de fondo, en un espacio de la zona o lanzar frente a una portería. La defensa debe poner resistencia al avance del compañero o compañera, aumentando la dificultad en cada intento.

Ejemplo B

Regatear en parejas: el jugador que tiene el móvil intenta regatear al contrario en la zona delimitada. La tarea es tener el máximo de tiempo posible la posesión del móvil, respetando las reglas fundamentales en cuanto al deporte en cuestión y de las faltas. Principios tácticos: en ataque, conservar la posesión del móvil frente a un oponente; y en defensa, recuperar la posesión del móvil frente a un adversario.

Ejemplo C

Jugar 2x1. La pareja (pasadores) debe mantener la posesión del móvil, evitando que un tercer jugador se apodere de éste y así lograr dar el mayor número de pases durante un tiempo. Cada pase conseguido suma un punto, si el tercer jugador toca el móvil, los pasadores pierden tres puntos. Luego de un tiempo, los jugadores o jugadoras intercambian

roles de tal manera que todos pasan por la posesión defensiva. El que consigue menos puntos en su posición defensiva vence en el juego. (Principios tácticos: en ataque, conservar la posesión del móvil con un compañero frente a un oponente; y en defensa, recuperar la posesión del móvil en inferioridad numérica).

Variantes: Jugar 3x2, 4x3.

INDICACIONES AL DOCENTE: En esta actividad se pueden introducir algunas reglas tales como: es obligatorio pasar en 3 ó 5 segundos, no se puede botar (en caso de que el móvil sea un balón), no se puede dar más de dos pasos con el móvil en las manos.

Actividad 3

Aplicar progresivamente en situaciones de juego conductas técnico-tácticas del ataque y/o defensa tales como: progresión hacia la meta contraria, desmarque, superación de un oponente, finalización del ataque mediante el lanzamiento. Evitar la progresión, marcaje del oponente, reducción y ocupación de espacios, evitar el lanzamiento e inicio del contraataque.

Ejemplo A

Realizar, en parejas o en una situación 2x2 ó 3x3, la siguiente tarea: cada jugador, pareja o trío, debe defender dos arcos, aros o líneas que hacen las veces de portería o meta. El jugador(a), pareja o trío atacante debe intentar introducir el móvil dentro de las porterías, posándolo en su interior. Gana el jugador(a), pareja o trío que logra más goles. Se pueden copiar reglas específicas del deporte en cuestión. Principios tácticos: en ataque, conservar la posesión del móvil y avanzar frente a un oponente; y en defensa, recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión frente a un oponente.

Ejemplo B

Jugar un partido en igualdad numérica en el cual el objetivo del juego es que ambos equipos pueden atacar indistintamente ambas metas. Cuando se consigue un tanto, el equipo contrario saca desde el centro del campo. Principios tácticos: en ataque, conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar, con varios compañeros y frente a varios oponentes. En defensa, recuperar la posesión del móvil, evitar la progresión y la puntuación en varias metas, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

Actividad 4

Analizar, con ayuda del profesor o profesora, diversos elementos del deporte jugado con el fin de descubrir conceptos, principios o ideas.

Ejemplo A

Descubrir y analizar, por medio de situaciones de juego, la necesidad de la variedad de pases en el deporte seleccionado. Por ejemplo, en el fútbol: ¿qué tipo de golpe es necesario si quieres pasar la pelota a un jugador que está lejos de tí?; si hay un jugador o jugadora adversario entre tú y tu compañero o compañera, ¿cómo puedes pasar el balón de un modo seguro?, etc.

Ejemplo B

Discutir con el docente y los compañeros la lógica o razón detrás de una determinada distribución de los jugadores en la cancha y la viabilidad de esta distribución en variedad de situaciones. Por ejemplo: ¿cuál es la mejor distribución defensiva para una determinada estrategia defensiva?

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante incluir actividades de reflexión de la práctica deportiva, mediante las cuales el alumno o alumna pueda descubrir por sí mismo y guiado por el profesor o profesora diversos elementos del juego.

Actividad 5

Asumir roles y aplicar el reglamento del deporte escogido durante situaciones creadas de juego y en un campeonato final.

Ejemplo A

Jugar básquetbol 3x3 en un solo aro, en que un cuarto jugador arbitra y se va cambiando con sus compañeros y compañeras. Practicar el juego, atendiendo a las reglas que vayan acordando.

Ejemplo B

Arbitrar el juego, aplicando el reglamento:

El alumno o alumna controla y anota la lista de los jugadores y jugadoras, vigila la entrada o salida de jugadores al partido; además, lleva los datos necesarios: goles, amonestaciones, exclusiones y expulsiones.

Ejemplo C

Realiza la función de cronometrador, controlando la duración del juego señalando claramente el final del primer tiempo y de partido, así como el tiempo de exclusión de los jugadores.

Ejemplo D

Participa como jugador o jugadora de un equipo y en la organización de un campeonato intercurros.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora debe comprender la enseñanza del reglamento como un fundamento básico.

En la enseñanza del reglamento y del arbitraje es importante que los estudiantes entiendan que el deporte se caracteriza por ser activo, el juego no se detiene, no existen los tiempos para los cobros o instrucciones.

Ya que muchos aprendizajes en esta unidad se desarrollan en situaciones de competitividad, se debe incentivar en todo momento el fair play, manifestado principalmente en: la aceptación sin discusión de las decisiones del árbitro, respeto por el compañero de equipo y el adversario, honestidad en la práctica del juego.

Se debe practicar el deporte acercándolo a la realidad, ello implica que las normas y reglamento se deben ir adaptando en las distintas etapas y que deben ser aplicados por un árbitro. Este puede ser el docente o mejor aún, los niños y niñas. Ello es importante para la comprensión del rol, ya que pueden ver las dificultades que se presentan en esta tarea, y puedan transferir lo percibido al respeto hacia la figura del árbitro.

Criterios de evaluación

Durante situaciones de juego real o competencias, tales como campeonatos o similares, los alumnos y alumnas serán evaluados considerando tres dimensiones presentes en los aprendizajes esperados: desempeño técnico-táctico, aplicación del reglamento y habilidades sociales inherentes a los deportes colectivos.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- Conocimiento del deporte seleccionado en cuanto al objetivo o finalidad del juego.
- Dominio de las habilidades específicas requeridas en la práctica (in vitro o in vivo).
- Comprensión y aplicación de aspectos tácticos individuales y colectivos.
- Aplicación correcta del reglamento básico durante el juego.
- Capacidad para manifestar los aprendizajes en el juego con eficacia (toma de decisión y realización).
- Participación en competencias, asumiendo roles como jugador de un equipo y en la organización del evento.
- Capacidades emocionales y volitivas para superar las adversidades y conflictos de la práctica deportiva.
- Capacidad de identificar aquellos rasgos conductuales, propios o de sus compañeros y compañeras, que favorecen o dificultan la convivencia durante la práctica deportiva.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es recomendable incorporar, junto con las actividades que demandan la evaluación del profesor o profesora, actividades de autoevaluación de los estudiantes y de coevaluación entre los pares; de esta manera se estará incentivando el desarrollo de la conciencia crítica.

A través de la autoevaluación del desempeño de los estudiantes durante ésta y otras unidades del programa, se les traspasa una mayor responsabilidad, en la que además de obtener una serie de logros relacionados con la actividad física, aprenden a utilizar criterios para su propia mejora, a ser honrados y objetivos en su propia ejecución, y aceptar las discrepancias y propias limitaciones, éxitos y fracasos y a reconocer su participación en el proceso.

Es importante que tanto en la autoevaluación como en la coevaluación se entregue una ficha de criterios a seguir.

El docente debe valorar la independencia del alumno y alumna, confiar en su honradez y utilizar la información de la evaluación como un *feedback* para la mejora del estudiante.



Unidad 5

Vida y ejercicio al aire libre

Contenidos

- Procedimientos y formas de seguridad aplicados en diversos medios acuáticos.
- Habilidades técnicas básicas y procedimientos para asistir a otros en el medio acuático.
- Procedimientos y normas específicas de seguridad durante actividades de exploración y excursionismo: técnicas de orientación, técnicas de observación, etc.
- Habilidades técnicas de desplazamiento sin implemento en diversos tipos de terrenos.
- Técnicas de campamento y realización de campamento.
- Habilidades sociales: trabajo en equipo, comunicación, etc.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Crean procedimientos de seguridad según las características y los riesgos presentes en el medio acuático.
- Conocen el progreso de sus habilidades técnicas en el medio acuático y toman decisiones adecuadas ante la urgencia de asistir a personas en dificultades en este medio.
- Aplican de manera segura las técnicas para explorar y recorrer un lugar natural.
- Aplican técnicas para el armado y mantención de un campamento, considerando aspectos prácticos y ecológicos.
- Participan activamente en la resolución de problemas que surgen en el medio natural, aportando a su respectivo equipo de trabajo sugerencias y procedimientos de resolución.

Orientaciones didácticas

La unidad articula tres ámbitos relacionados con las actividades motrices realizadas en el medio natural. Es la primera que se vincula con todos aquellos procedimientos que deberán aprender los alumnos y alumnas para prever situaciones de peligro o de riesgo innecesario en medios que no son los habituales; con técnicas de campamento, de excursionismo y exploración en entornos naturales; y con el desarrollo de habilidades sociales, utilizando la vida al aire libre como metodología de aprendizaje.

Esta unidad pretende, por una parte, profundizar los conceptos y, a su vez, las prácticas que se iniciaron en 6º Año Básico en relación a proporcionar a los niños y niñas herramientas concretas que les permitirían disfrutar del medio acuático y natural con mayor autonomía y seguridad. En otro ámbito, se persigue incorporar aprendizajes técnicos en cuanto al uso de instrumentos y equipos que son utilizados en este tipo de actividades; también el aprendizaje de técnicas de observación y de orientación natural y el aprendizaje de técnicas para la vida en campamento.

En relación al desarrollo de habilidades sociales, se pretende durante esta unidad crear los espacios y las situaciones propicias para que los estudiantes incorporen aprendizajes de técnicas específicas de trabajo en equipo y comunicación y adquieran dominio de capacidades evaluativas, de planificación, organizativas y de coordinación, integrados en equipos de trabajo.

Como ya fue indicado en 6º Año Básico, se recuerda al docente que al momento de organizar los grupos y las actividades debe evitar discriminar a los menos hábiles o naturalmente dispuestos, por un lado; y que, por otro lado, aproveche las posibilidades de aprendizaje a través del intercambio de información, observación, emulación mutua y cooperación, que se obtiene al distribuir a los más hábiles o avanzados en distintos grupos de trabajo.

Actividades

Actividad 1

Investigar y discutir con el curso, asesorados por el profesor o profesora, los riesgos más comunes existentes en los diversos medios acuáticos.

INDICACIONES AL DOCENTE: La investigación que sea realizada para el desarrollo de esta actividad debe considerar una amplia gama de medios acuáticos y no sólo aquellos que son comunes a los lugares geográficos donde está inserto el establecimiento.

Es aconsejable que los docentes creen espacios de participación que motiven a los alumnos y alumnas menos aventajados técnicamente en el medio acuático.

El trabajo práctico que se realice en esta actividad deberá contar con un amplio protagonismo por parte de los niños y niñas, en el sentido que sean ellos los que aporten más ideas para estructurar la red de procedimientos de seguridad aplicables al lugar donde se realice el trabajo. De igual modo, es necesario que esta red de seguridad sea puesta en práctica de tal modo de verificar en terreno su eficiencia.

Es importante que el profesor o profesora recalque a los estudiantes que la seguridad es un concepto que debe estar presente siempre en sus vidas. De este modo, es posible impulsar en ellos una actitud de prevención en todos los momentos de su vida y no sólo cuando están frente al medio acuático. Transferir las experiencias resulta clave en este sentido.

Ejemplo A

Revisar literatura o buscar en internet procedimientos y normas de seguridad asociados a distintos medios acuáticos, considerando sus peligros más comunes. Clasificar aquellos que resultan más aplicables a las posibilidades de implementar de acuerdo a sus edades, a los recursos disponibles y a las características físicas del entorno.

Ejemplo B

Organizarse en equipo y diseñar redes de seguridad para un medio acuático que se va a visitar y que se ha seleccionado con anterioridad (piscina, río, lago, playa, etc.).

Ejemplo C

Aplicar en terreno y de manera práctica las medidas de seguridad que se han diseñado para ese medio acuático y verificar su eficiencia en conjunto con el profesor o profesora.

Actividad 2

Practicar habilidades técnicas y procedimientos básicos de rescate en el medio acuático, sean éstas de asistencia directa o indirecta.

INDICACIONES AL DOCENTE: El profesor o profesora debe hacer una minuciosa división entre los alumnos y alumnas que dominan las técnicas natatorias que se han venido trabajando en los niveles anteriores, para así designar a los niños o niñas que practicarán, por un lado, técnicas específicas de rescates y, por otro, formas de asistencia alternativas.

De igual modo, en esta actividad el docente debe recalcar a los estudiantes sobre la evaluación previa que se debe realizar antes de tomar una decisión acerca del modo de actuar frente a una situación de emergencia y las posibilidades de obtener éxito sin correr riesgos innecesarios.

Ejemplo A

Conocer las distintas posibilidades que existen desde el punto de vista de los procedimientos y de las técnicas para auxiliar a una persona en el medio acuático.

Ejemplo B

Aplicar diferentes procedimientos y técnicas para auxiliar a una persona en el medio acuático, sean éstas de asistencia directa en el agua, ejecutando las técnicas de arrastre o de remolque o asistencia con la utilización de implementos o equipos de salvataje.

Ejemplo C

Crear formas y procedimientos alternativos o complementarios a los aprendidos para prestar asistencia en el medio acuático y aplicarlos para corroborar su eficacia. Utilizar recursos diseñados y construidos por los estudiantes.

Actividad 3

Conocer, por medio de la lectura de documentación y bibliografía especializada, búsqueda en internet y con la ayuda del profesor o profesora, distintos métodos de orientación natural (sin la ayuda de equipos o instrumentos). Poner en práctica en un lugar natural las técnicas y procedimientos aprendidos.

INDICACIONES AL DOCENTE: **Cualquiera sea la actividad a desarrollar en un espacio libre determinado, se tomarán todas las medidas de seguridad posibles para evitar riesgos innecesarios.**

Mientras no se tenga certeza que todo el alumnado domina ciertas técnicas básicas de orientación, no se les dejará trabajar sin la supervisión directa del profesor o profesora.

Ejemplo A

Siguiendo las instrucciones de recorrido diseñadas por el docente, recorrer un espacio abierto seleccionado con antelación, aplicando las técnicas de orientación aprendidas.

Ejemplo B

Dibujar un plano del lugar explorado, destacando al menos los siguientes elementos: puntos cardinales, quebradas, ríos, pendientes, vegetación, lomas o cerros, etc.

Ejemplo C

Identificar durante el recorrido las situaciones y los lugares de mayores riesgos para la actividad en general.

Actividad 4

Identificar los aspectos más importantes que, desde el punto de vista técnico y de los procedimientos, deben ser considerados durante la marcha en terreno irregular y poco frecuentados.

Ejemplo A

Desplazarse caminando por terreno irregular y durante el recorrido evaluar sus dificultades con el propósito de aplicar las técnicas de marcha aprendidas, considerando especialmente acción de las extremidades y tronco, tipo y calidad del terreno y peligros objetivos del lugar (posibilidades de derrumbe, caída de piedras, terreno resbaladizo, pendientes pronunciadas, quebradas, etc.).

Actividad 5

Reconocer y seleccionar lugares que sean estimados más aptos para el armado y desarrollo de un campamento.

Ejemplo A

Visitar un espacio abierto y/o un terreno natural y reconocer en éste los lugares más aptos para montar un campamento, considerando especialmente la seguridad del lugar y las posibilidades que éste brinda para la realización de actividades que son características de un campamento.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es posible realizar esta actividad, en entornos cercanos al establecimiento o en su interior.

Actividad 6

Practicar al interior del establecimiento los procedimientos y técnicas de armado de un campamento. Planificar y realizar actividades de campamento.

Ejemplo A

En la unidad educativa, y ayudados por las instrucciones del profesor o profesora, llevar a cabo armado de carpa, manipulación de elementos de cocina, utilización de equipos diversos de campamento, etc. Planificar y organizar, siguiendo las instrucciones dadas por el docente una salida a terreno que incorpore un campamento con pernoctada al menos por una noche.

Actividad 7

Participar activamente en la ejecución y el desarrollo de un campamento.

Ejemplo A

Formar equipos de trabajo diseñados por el profesor o profesora y cumplir las tareas que les son asignadas para el buen funcionamiento del campamento, tales como: preparación y limpieza del lugar, descripción de los procedimientos de seguridad, distribución y manejo de equipo, alimentación, actividades de campamento, etc.

Actividad 8

Aplicar técnicas específicas para el cuidado del entorno natural durante la realización del campamento.

Ejemplo A

Listar los procedimientos que serán utilizados durante el desarrollo del campamento para el cuidado del entorno natural. Realizar la actividad en conjunto, con la participación de todos los estudiantes.

Ejemplo B

Practicar de manera específica técnicas para:

- Manejo de desechos.
- Limpieza del campamento.
- Aseo de utensilios y materiales.
- Utilización del agua.
- Utilización de fuego.
- Técnicas de bajo impacto para especies de flora y fauna del lugar.

Sobre la evaluación

Además de aquellos procedimientos de evaluación que puedan concretarse de manera específica en cada unidad, se sugiere con carácter general que se apliquen:

1. La observación del trabajo diario del alumno o alumna en clase (intervenciones orales, trabajo individual o en grupo, actitudes).
2. El análisis de las tareas realizadas en clase, comprobando la capacidad para la expresión oral, la organización de ideas y conceptos, la claridad en la exposición, la capacidad de síntesis manifestada en la realización de intervenciones o actividades.
3. Además de realizar evaluaciones prácticas se pueden considerar pruebas escritas y orales (sin que éstas sean por sí solas una valoración definitiva del logro de los aprendizajes).
4. La autoevaluación de los estudiantes y sus aportes a la mejoría del proceso educativo (sugerencias sobre la organización de las unidades, sobre el material utilizado, los ejercicios propuestos, etc.).

Criterios de evaluación

Utilizando una pauta de observación diseñada especialmente por el profesor o profesora, los niños y niñas serán evaluados en tres ámbitos que han sido trabajados durante esta unidad:

1. Conductas de prevención, conocimiento, aplicación y respeto de los procedimientos y normas de seguridad durante el desarrollo de actividades al aire libre y en ambientes acuáticos.
2. Dominio de técnicas específicas inherentes a las actividades al aire libre.
3. Capacidad para interactuar y organizarse de manera eficiente dentro de un equipo de trabajo.

ÁMBITO DE LA SEGURIDAD:

1. Capacidad para adoptar conductas de prevención de riesgo y cautela durante las actividades realizadas al aire libre.
2. Habilidad para reconocer y aplicar las normas de seguridad que han sido establecidas en las jornadas de trabajo al aire libre.
3. Entusiasmo para aportar ideas y contribuir a mantener durante las actividades al aire libre un clima de seguridad y respeto por los riesgos inherentes a este medio.

ÁMBITO TÉCNICO:

1. Capacidad para reconocer de manera práctica las técnicas que han sido enseñadas por su profesor o profesora.
2. Habilidad para aplicar en distintas situaciones construidas por el docente técnicas específicas que les permitan resolver los problemas planteados.

ÁMBITO DE LAS HABILIDADES SOCIALES:

1. Habilidad para relacionarse de manera positiva con los miembros de su equipo y capacidad para aportar con trabajo al logro de los objetivos planteados.
2. Capacidad para escuchar a sus compañeros y compañeras de trabajo de manera respetuosa.
3. Habilidad para adaptarse y de reaccionar de manera eficiente a las dificultades que plantean las actividades al aire libre.

Anexo 1: Sugerencias para el reemplazo de aparatos gimnásticos por elementos de construcción sencilla

Con la finalidad de facilitar al profesor y profesora la forma de reemplazar, adaptar o construir algunos implementos gimnásticos, se plantean aquí algunas sugerencias.

Para reemplazar las colchonetas:

Estas, por lo general, son de espuma prensada, forrada en material plástico.

Alternativamente:

- Obtener viruta de madera, material abundante en barracas, esparcirla en una superficie de aproximadamente 2x3 metros para que se asemeje a una colchoneta. Cubrir la viruta con algún género o lona.
- La arena blanda y seca es una excelente superficie natural. Las destrezas básicas se pueden trabajar en el escenario natural o hacer un pozo en la arena de la escuela.
- Conseguir colchones usados y prepararlos para evitar deformaciones en los apoyos de manos, dorso y pies.

Para reemplazar la viga de equilibrio:

Las características reglamentarias son:

- Longitud: 5 m.
- Altura: desde 1,20 m.
- Ancho de la superficie: 10 cm.
- Espesor de la viga: 16 cm.

Para reemplazar este aparato puede recurrirse a varias alternativas, pero hay que tener en cuenta que el equilibrio debe educarse en condiciones seguras, con implementos firmes, rectilíneos y de superficie lisa.

El trabajo en bancos largos puede ser de mucha utilidad. La construcción de una viga sencilla puede realizarse obteniendo un tablón largo en demoliciones, que sea firme y preste seguridad. Se debe cepillar y luego clavar o fijar sobre caballetes de madera.

Fuente: Vilicic e Ibarra, *Iniciación a la Gimnasia Femenina*. Digered, Manual para Profesores.

Anexo 2: Sugerencias para realizar sesiones especiales

En la eventualidad de que el profesor o profesora se viera imposibilitado de realizar una sesión normal, ya sea por problemas de tiempo, contaminación u otros, se sugiere:

- a) El uso de videos, en los cuales los alumnos y alumnas puedan observar de manera global o específica diferentes aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del handbol o deporte escogido.
- b) Realizar una sesión en que puedan conocer “el deporte” como un fenómeno cultural y conversar, exponer o debatir 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 alumnos y alumnas refuercen aspectos relacionados con sus actitudes planteados en los aprendizajes esperados de la unidad en desarrollo y en los OFT.
- e) Realizar una investigación y exposición de la vida de distintos hombres y mujeres, deportistas nacionales y extranjeros.
- f) Asistir a charlas u organizar visitas de deportistas destacados del establecimiento educativo, la comunidad o clubes.
- g) Planificar y organizar una visita como espectadores a un partido del deporte en desarrollo.

Anexo 3: Lugares para realizar actividades físicas al aire libre

Para contribuir a la tarea de selección de lugares al aire libre donde trabajar ciertas actividades sugeridas en el programa, se presentan por región las Areas Silvestres Protegidas de la Corporación Nacional Forestal. Las Areas Silvestres Protegidas del listado adjunto cuentan con las siguientes condiciones:

- Sitios para acampar con agua y servicios higiénicos para 50 personas.
- Lugar adecuado para preparar, manipular y servir alimentos.

Corporación Nacional Forestal (CONAF)

REGION	UNIDAD	COMUNA
I	R.N. Pampa del Tamarugal	Pozo Almonte/Huasco
II	R.N. Los Flamencos (*) R.N. La Chimba (*)	San Pedro de Atacama Antofagasta
III	P.N. Pan de Azúcar P.N. Llanos de Challe	Taltal/Chañaral Huasco
IV	P.N. Fray Jorge	Ovalle
V	P.N. La Campana	Hijuelas/Olmué
VI	R.N. Río de los Cipreses	Machalí
VII	R.N. Laguna Torca R.N. Federico Albert R.N. Altos de Lircay	Vichuquén Chanco San Clemente
VIII	P.N. Laguna del Laja	Antuco
IX	P.N. Nahuelbuta P.N. Tolhuaca P.N. Conguillío R.N. Malalcahuello	Angol Victoria Melipeuco/Vilcún Lonquimay
X	P.N. Vicente Pérez Rosales P.N. Chiloé P.N. Puyehue	Petrohué Cucao Puyehue
XI	R.N. Coyhaique R.N. Río Simpson M.N. Dos Lagunas	Coyhaique Aysén Coyhaique
XII	P.N. Torres del Paine	Torres del Paine
R.M.	S.N. Yerba Loca	Lo Barnechea

(*) Sin las condiciones mencionadas respecto a sitios para acampar y alimentación.

RN : Reserva Natural
PN : Parque Nacional

MN : Monumento Natural
SN : Santuario Natural

Para mayor información sobre Areas Silvestres Protegidas, se acompañan los datos de las jefaturas regionales de patrimonio silvestre de Conaf.

I Región

Dirección Vic. Mackenna 820, Arica
Teléfono (58) 250570- 250207
Fax (58) 250750
E-mail tarapaca@conaf.cl

V Región

Dirección 3 Norte 555, Viña del Mar
Teléfono (32) 692510-692575
Fax (32) 976589
E-mail valparai@conaf.cl

II Región

Dirección Av. Argentina 2510,
Antofagasta
Teléfono (55) 251364-210282
Fax (55) 227804
E-mail antofagasta@conaf.cl

VI Región

Dirección Cuevas 480, Rancagua
Teléfono (72) 231293-222272
Fax (72) 233769
E-mail rancagua@conaf.cl

III Región

Dirección Atacama 898, Copiapó
Teléfono (52) 213404-212571
Fax (52) 212571
E-mail atacama@conaf.cl

VII Región

Dirección 3 Sur 564, Talca
Teléfono (71) 228029-224461
Fax (71) 234023
E-mail maule@conaf.cl

IV Región

Dirección Aeropuerto La Florida s/n,
La Serena
Teléfono (51) 229605-229697
Fax (51) 215073
E-mail coquimbo@conaf.cl

VIII Región

Dirección Barros Arana 215, Concepción
Teléfono (41) 220921-220904
Fax (41) 220136
E-mail biobio@conaf.cl

IX Región

Dirección Bilbao 93, Piso 2º, Temuco
Teléfono (45) 212121-211912
Fax (45) 212121
E-mail temuco@conaf.cl

XII Región

Dirección José Menéndez 1147,
Punta Arenas
Teléfono (61) 223420-243498
Fax (61) 243498
E-mail magallan@conaf.cl

X Región

Dirección Amunátegui 500, Puerto Montt
Teléfono (65) 290712-290713
Fax (65) 254248
E-mail loslagos@conaf.cl

R.M.

Dirección Av. Eliodoro Yáñez 1810,
Santiago
Teléfono (2) 225 0428-204 3251
Fax (2) 225 0064
E-mail santiago@conaf.cl

XI Región

Dirección Coyhaique 234, Piso 2º,
Coyhaique
Teléfono (67) 212125-212127
Fax (67) 232599
E-mail aysen@conaf.cl

Glosario

ADAPTACIÓN AL ELEMENTO

Forma específica de tener contacto con el balón y posterior toma del mismo.

BLOQUEO

Acción de anticipación ofensiva sobre el desplazamiento del defensor para conseguir un espacio libre, justo antes de la llegada de éste, ampliando el espacio de actuación que en un principio es utilizado en beneficio de un compañero.

DEPORTES INDIVIDUALES

Aquellos cuya práctica la realiza una sola persona. Se caracterizan por desarrollarse en condiciones estables, por lo que se les considera de regulación interna.

DESMARQUE SIN BALÓN

Acción técnico-táctica individual ofensiva, a través de la cual un jugador atacante sin balón trata mediante desplazamientos de conseguir una situación y orientación que le permita recibir el balón.

DESMARQUE CON BALÓN (finta)

Acción técnico-táctica individual ofensiva, de superación al oponente directo en posesión al balón.

DESPLAZAMIENTOS

Acción de trasladarse de un lugar a otro por el terreno de juego, estando o no en posesión del balón.

DESTREZAS BÁSICAS DE SUELO

Actos motores precisos como, por ejemplo rueda, volteretas, etc. característicos de la gimnasia artística.

DOSIFICACIÓN

Técnica aplicada en carreras de resistencia que consiste en graduar el esfuerzo físico para alcanzar a desarrollar el ejercicio completo.

DRIBLING

Acción por la cual se envía el balón al suelo una o más veces sin perder contacto con éste obteniendo un beneficio en función propia o del equipo.

EXPRESIÓN CORPORAL

En una concepción totalizadora, podríamos decir que es nuestra vivencia cotidiana; todo acto corporal percibido por otro es expresión corporal. En las prácticas designadas como “expresión corporal” se distinguen tres ámbitos:

- *La EC espectacular:* relacionada con el espectáculo (ballet, teatro, mimo).
- *La EC no habitual:* relacionada con la práctica de actividades de desarrollo personal como yoga, gimnasia, danza, etc.
- *La EC cotidiana:* relacionada con lo que el cuerpo expresa permanentemente en la vida cotidiana.

FASES DE EJECUCIÓN

Etapas que se verifican en la ejecución de un ejercicio cíclico o acíclico.

GESTOS TÉCNICOS

Forma de desarrollar la técnica de ejecución. Asociado a la práctica de un deporte.

HABILIDAD

Proceso automatizado de un movimiento adquirido en un proceso de aprendizaje.

LANZAMIENTO

Acción de impulsar el balón en dirección al arco.

MARCA

El mejor resultado técnico homologado en el ejercicio de un deporte.

PASE

Acción de trasladar o enviar el balón a un compañero con la intención de que éste lo reciba en las mejores condiciones posibles.

RECEPCIÓN

Acción técnico-táctica ofensiva específica de recibir el balón de un atacante, realizada en el momento que se apodera de él. Acción relacionada con la adaptación y el manejo.

RITMO

Orden acompasado en la sucesión de las cosas. Aplicado a la actividad motriz, se refiere a la sucesión acompasada de movimientos corporales.

SISTEMA DE JUEGO

Estructura organizativa de coordinación de todos los jugadores de un equipo, que tiene como misión mantener una estructura de juego en ataque o en defensa.

SKIPPING

Carrera en el lugar con braceo amplio y elevación marcada de rodillas.

TÁCTICA

Adaptación consciente e inteligente del gesto técnico a un objetivo del juego, sea éste de carácter ofensivo o defensivo.

TÁCTICA INDIVIDUAL

Conjunto de acciones utilizadas conscientemente por un jugador, en su lucha contra uno o más adversarios, cuando se encuentra en una de las fases del ataque o la defensa.

TÁCTICA COLECTIVA

Suma de acciones individuales debidamente coordinadas. Como principio fundamental, se sustenta en la acción individual y su eficacia radica en la elección así como en la interpretación. Coordinación entre dos o más jugadores, utilizando procedimientos adecuados para lograr los objetivos del ataque o la defensa.

TÉCNICA DEPORTIVA

Modelo ideal de un movimiento que se pretende alcanzar, el cual puede descomponerse en características medibles (cuantitativas) y no medibles de coordinación (cualitativas). (Grosser y Neumanier).

TÉCNICA PERSONAL O ESTILO

Adaptación de los elementos principales de la técnica ideal a las capacidades individuales. (Grosser y Neumanier).

Bibliografía

- Anderson, Bob, (1991).
Ejercicios de estiramiento. Trillas, México.
- Barta, A. y Duran, C., (1996).
1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. Ed. Paidotribo, España.
- Bauer, G. y Ueberle, H., (1988).
Fútbol, Martínez de Roca. España.
- Blásquez, Domingo, (1986).
Iniciación a los deportes de equipo. Martínez de Roca. España.
- Duque, Luis, (1986).
Fútbol Básico. Alhambra, España.
- Jardí, Carles, (1996).
Movernos en el agua. Ed. Paidotribo, España.
- Lanuz, F. De y Torres, A., (1993).
Ejercicios y juegos de natación. Ed. Paidotribo, España.
- Lasierra, G. y Lavega, P., (1993).
1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Ed. Paidotribo, España.
- Le Brun, Dominique, (1992).
Manual de supervivencia. Ediciones Ceac, España.
- More, T. y otros, (1992).
Cómo preparar y organizar unas colonias escolares. Ed. Paidotribo, España.
- Olivera, Javier, (1995).
Ejercicios y juegos de atletismo. Ed. Paidotribo, España.
- Pérez, César, (1983).
Montañismo para todos. Everest, España.
- Pero, Elvio, (1992).
Manual explorar y acampar. Zig-Zag, Chile.

Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Quinto a Octavo Año Básico

Objetivos Fundamentales

5^o

Quinto Año Básico
NB3

- Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales, en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal.
- Apreciar la importancia de la voluntad y del poder de decisión, en el fortalecimiento de la capacidad física personal.
- Reconocer y valorar la importancia del trabajo en equipo y el respeto a los principios de lealtad y confianza en los compañeros.
- Dominar la capacidad de nadar en forma que permita la seguridad necesaria en el medio acuático. Dado los requerimientos de infraestructura o acceso a lugares naturales seguros para la práctica de la natación, este OF debe ser incorporado en la medida que se cuente con las condiciones mínimas necesarias. Adicionalmente, es un OF que puede ser desarrollado en cualquier nivel del segundo ciclo.

6^o

Sexto Año Básico
NB4

- Identificar, en la práctica de ejercicio físico, sus efectos inmediatos en el organismo y los mecanismos de adaptación básicos.
- Conocer las normas y practicar las formas pre-deportivas de, al menos, un deporte o prueba de carácter individual y uno colectivo.
- Aplicar habilidades específicas en actividades o situaciones motrices nuevas al aire libre, logrando la adaptación a las variadas condiciones y características del medio natural.
- Realizar rítmicamente movimientos corporales diversos durante la ejecución de esquemas gimnásticos, expresando a través de ellos sensibilidad y agrado por la actividad y capacidad para seguir acompañamientos musicales.

7^o

Séptimo Año Básico
NB5

- Practicar ejercicios físicos y conocer los beneficios que éstos le otorgan a la salud y a la calidad de vida.
- Practicar deportes y valorar la importancia de una interacción social positiva, de la superación física individual, y de la sujeción a reglas.
- Aplicar diversas habilidades motrices a las actividades de campamento, respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades.
- Interpretar de manera coordinada sus propias creaciones motrices-rítmicas, con secuencias de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen, y el dominio y control del ritmo en su ejecución.

8^o

Octavo Año Básico
NB6

- Realizar programas de ejercicios y actividades físicas reconociendo los progresos personales en aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y la calidad de vida.
- Practicar deportes, evidenciado el dominio de las habilidades motrices específicas y los principios técnicos y tácticos asociados a ellos, manteniendo una actitud positiva durante su ejecución.
- Poner en práctica habilidades y técnicas motrices específicas para un desenvolvimiento seguro en las distintas condiciones naturales que ofrece la vida al aire libre.
- Demostrar en manifestaciones rítmicas folclóricas o tradicionales, capacidad de interpretación motriz y habilidades creativas para diseñar, ejecutar y adaptar distintas coreografías.

Contenidos Mínimos Obligatorios

5^o

Quinto Año Básico
NB3

- El cuerpo humano en movimiento: ejercitar, con esfuerzo acorde a diferencias individuales, habilidades motoras básicas que repitan y refinan secuencias de tareas y movimientos más complejos que los de niveles previos.
- Juegos: practicar versiones pre-deportivas de pruebas atléticas individuales y deportes de equipo, con atención a técnicas básicas, a las reglas, al sentido de juego limpio, a la superación de sí mismo en las actividades individuales, y al trabajo cooperativo en las grupales.
- Atletismo: desarrollar elementos técnicos básicos para correr distancias cortas y largas, lanzar, y practicar salto alto y largo.
- Natación: práctica y desarrollo de las habilidades de flotar y nadar hasta lograr dominio; ejercitar principios y habilidades de seguridad y sobrevivencia en el agua. Este CMO debe incorporarse en concordancia con el OF respectivo, en cualquiera de los niveles del segundo ciclo de la Educación Básica.

6^o

Sexto Año Básico
NB4

- Desarrollo de programas de ejercicios para trabajar aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y la calidad de vida, tales como: resistencia orgánica y resistencia muscular, flexibilidad y elasticidad.
- Juegos y deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos tácticos básicos de versiones pre-deportivas de juegos y pruebas; apreciación de progresos personales a lo largo del año.
- Táctica: Práctica de diferentes elementos tácticos de deportes colectivos tradicionales.
- Principios generales de juego y habilidades sociales asociadas.
- Actividades gimnásticas, lúdicas y rítmicas: creación y ejecución de esquemas gimnásticos y rítmicos, con acompañamiento rítmico o musical, que expresen situaciones reales e imaginarias.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: 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 campamentos; actividades acuáticas en un marco de seguridad y protección.

7^o

Séptimo Año Básico
NB5

- Principios básicos del entrenamiento de la aptitud física, tales como: continuidad, progresión y sobrecarga.
- Aplicación de los principios básicos del entrenamiento, para el mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida, de acuerdo al nivel y capacidad individual.
- Juegos y deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos básicos de al menos dos deportes o pruebas de carácter individual y dos colectivos adaptados.
- Actividades rítmicas: creación y ejecución de esquemas gimnásticos, con acompañamiento musical, que refinan sentidos de control y sensibilidad, usando respuestas rítmicas y contrastes de velocidad y forma.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: realización de actividades de excursionismo y campismo en el entorno próximo y cercano (escuela, plazas o parques), con foco en organización de actividades de subsistencia, trabajo de equipo, seguridad, cuidado y apreciación de la naturaleza y desafío físico; actividades acuáticas en un marco de seguridad y conocimiento de medidas de autocuidado y protección en el agua.

8^o

Octavo Año Básico
NB6

- Ejercitación de planes de trabajo físico individuales o colectivos, para el progreso de la aptitud física: evaluación y comparación de los progresos personales obtenidos por los alumnos.
- Deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos específicos y práctica de principios tácticos y estratégicos en los deportes: competencias deportivas individuales y colectivas practicando el juego limpio.
- Actividades rítmicas: prácticas que profundicen las capacidades de control y expresión adquiridas, ampliando tanto hacia formas tradicionales más complejas, como hacia formas de expresión personal que demanden mayor elaboración.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: organización y realización de campamentos que impliquen pernoctar, considerando trabajo en equipo, respuesta física, seguridad y cuidado del medio ambiente.

Reconocimientos

El presente programa ha aprovechado planteamientos sobre actividades y orientaciones didácticas en educación física para la educación básica de las definiciones curriculares nacionales de Brasil (Ministerio da Educação e do Sporto, Secretaria de Educação Fundamental, *Parâmetros Curriculares Nacionais, Vol. 7, Educação Física, Brasília, 1997*); Francia (Ministère de L'Éducation Nationale, de la Recherche et de la Technologie, Centre Nationale de Documentation Pédagogique, *Éducation Physique et Sportive, Programmes et Accompagnement, Classe de 6e, Paris, 1998*, en especial, secciones referidas a natación; e Inglaterra (Department for Education, School Curriculum and Assessment Authority, SCAA, *Physical Education at Key Stages 3 and 4, Assessment, Recording and Reporting, Guidance for Teachers, Middlesex, 1997*).

*“...haz capaz a tu escuela de todo lo grande
que pasa o ha pasado por el mundo.”*

Gabriela Mistral



www.mineduc.cl