



APROPIACIÓN CURRICULAR, EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA BÁSICA Y MEDIA

CLASE 3

ANDREA RAMÍREZ V.

11/11/2025



Retroalimentación
ensayo N° 2 EFI
segundo ciclo



Pregunta n°1 ensayo SC EFI

- Según las teorías respecto del desarrollo motor de Gallahue y Sánchez Bañuelos, ¿Cuál es la prioridad al trabajar con estudiantes de entre 7 y 10 años de edad?
- Respuesta correcta: a) Las habilidades motrices específicas.

Alternativa	¿Es correcta?	Fundamento teórico	Justificación pedagógica
a. Habilidades motrices específicas	Incorrecta	Sánchez Bañuelos: se trabajan en etapas posteriores, cuando ya hay dominio de habilidades básicas. Gallahue: aparecen en el estadio específico (11–13 años).	Aún no se busca especialización ni ejecución técnica refinada. El niño está en etapa de exploración y combinación de patrones básicos.
b. Habilidades motrices especializadas	Incorrecta	Gallahue: corresponden al estadio especializado (14–15 años), donde se inicia la especialización deportiva.	Esta etapa es demasiado avanzada para niños de 7 a 10 años. No se busca rendimiento ni competencia, sino desarrollo general.
c. Habilidades motrices básicas	Correcta	Sánchez Bañuelos: son la base del desarrollo motor. Gallahue: en el estadio general (7–10 años) se combinan patrones fundamentales para ampliar la riqueza motora.	Es la etapa ideal para consolidar habilidades como correr, saltar, lanzar, atrapar, que luego permitirán el desarrollo de habilidades específicas y deportivas.
d. El inicio de los deportes	Incorrecta	Gallahue: el deporte reglado comienza en el estadio específico (11–13 años).	Aunque puede haber juegos con reglas simples, no se prioriza el deporte formal ni la competencia en esta etapa.







Pregunta n°2 ensayo
SC EFI

¿Qué beneficios otorga la postura de yoga presente en la imagen?

- Aquí quiero que nos detengamos e intenten donde se encuentran hacer la misma posición antes de responder.
- Ahora, ¿Qué zona de mi cuerpo siento que se trabaja y como?
- La respuesta correcta es : letra B
- Permite la apertura de los pulmones y favorece la respiración profunda.
Tonifica y fortalece la columna, la pelvis, las nalgas, la parte superior del cuerpo y los hombros.

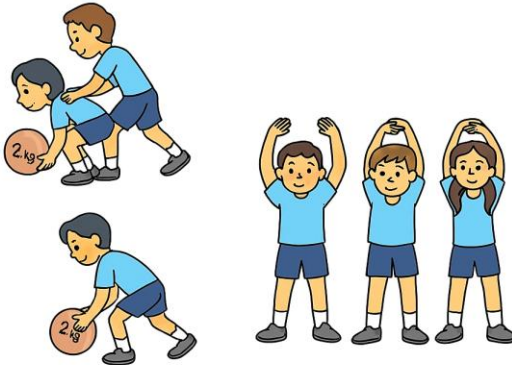
Pregunta n°8 ensayo SC EFI

¿En cual de las siguientes situaciones se ejecuta una acción motriz en que intervienen fundamentalmente la coordinación y la velocidad?

Alternativa	¿Es correcta?	Fundamento teórico	Justificación pedagógica
a. Básquetbol: lanzar la mayor cantidad de canastas en un minuto con obstáculo	 Incorrecta	Predomina la precisión y resistencia más que la velocidad. La coordinación está presente, pero el énfasis está en la repetición y puntería.	No se busca la ejecución rápida y coordinada en desplazamiento, sino la eficacia en el tiro.
b. Hándbol: recibir pase, enfrentar defensa, finta, esquivar y lanzar	 Correcta	Acción motriz que exige coordinación compleja (recibir, fintar, esquivar, lanzar) y velocidad de ejecución para superar al defensor.	La situación combina desplazamiento rápido, toma de decisiones y ejecución técnica precisa en poco tiempo. Es el ejemplo más claro de coordinación + velocidad.
c. Atletismo: carrera de aproximación para lanzar pelotita	 Incorrecta	Predomina la fuerza y técnica de lanzamiento . La carrera previa requiere velocidad, pero la acción principal es potencia y control.	La coordinación está presente, pero el objetivo es distancia, no rapidez en la acción motriz combinada.
d. Fútbol: sprint para desmarcarse	 Incorrecta	Predomina la velocidad pura en el desplazamiento. La coordinación es mínima (solo correr en línea recta).	No hay combinación de gestos técnicos complejos; es más un esfuerzo físico de velocidad que una acción coordinada.

Pregunta N° 9 ensayo 2 SC EFI

Lea los siguientes ejercicios de clase para un 6° Básico:



Alternativa	¿Es correcta?	Fundamento teórico	Justificación pedagógica
a. Fuerza	✓ Correcta	El uso de un balón medicinal de 2 kilos implica trabajo muscular, especialmente en brazos, tronco y piernas. Los estiramientos complementan la carga muscular.	La rutina busca que los estudiantes soporten y trasladen peso, fortaleciendo la musculatura. La carrera corta es secundaria; el énfasis está en el manejo del balón pesado.
b. Resistencia	✗ Incorrecta	La actividad no se prolonga en tiempo ni en distancia suficiente para estimular la resistencia aeróbica.	Aunque hay repetición, la duración y la intensidad no son las propias de un trabajo de resistencia.
c. Agilidad	✗ Incorrecta	La variación en la entrega del balón (izquierda, derecha, debajo de las piernas) sí requiere coordinación, pero no es el objetivo central.	La agilidad se trabaja más en desplazamientos rápidos y cambios de dirección, no en pasar un balón pesado en hilera.
d. Velocidad	✗ Incorrecta	El tramo de carrera es muy corto (4 metros) y no se busca máxima rapidez.	La carrera es parte de la dinámica de relevo, pero no se enfatiza la velocidad como cualidad principal.

Pregunta n°14 ensayo SC EFI

¿Cuál de las siguientes opciones corresponde a una característica del principio de intensidad?

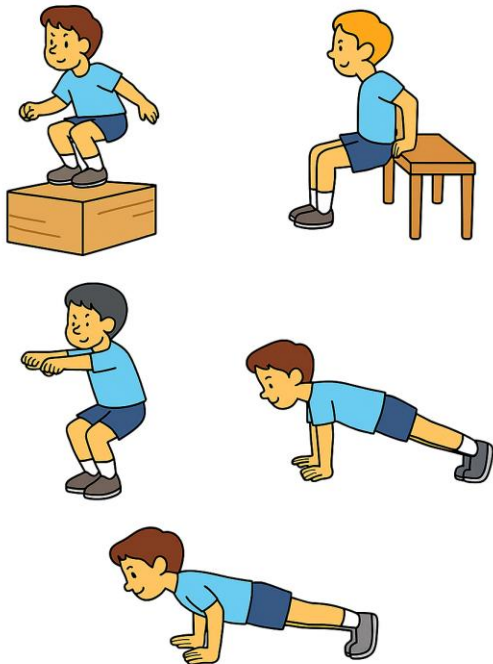
Alternativa	Correcta/ Incorrecta	Justificación
a. El entrenamiento de un sujeto se mejora cuando el estímulo es suficiente para provocar una activación del metabolismo energético y de los distintos sistemas del cuerpo humano.		Esto describe exactamente el principio de intensidad . los estímulos deben ser lo suficientemente intensos para producir adaptaciones fisiológicas en el organismo (sistemas cardiovasculares, musculares, energéticos).
b. El entrenamiento debe estructurarse de lo general y multilateral para luego dar paso al entrenamiento específico en la disciplina.		Esta es una característica del principio de progresión o especialización, que sugiere partir de ejercicios generales para luego enfocarse en destrezas específicas.
c. El entrenamiento será óptimo cuando los programas de trabajo consideren las capacidades individuales de los sujetos.		Esto corresponde más al principio de individualización , que implica adecuar el entrenamiento a las necesidades y habilidades del sujeto.
d. El entrenamiento debe ser un proceso multifactorial,		Esta descripción corresponde al principio de totalidad o globalidad , no al de intensidad.

A close-up photograph of a person's hand holding a blue pencil, poised to write on a document. The document features a grid of small circles, some of which are filled with dark ink. The background is softly blurred, showing a warm, golden light source, possibly a lamp, creating a focused and studious atmosphere.



Retroalimentación ensayo 2 EFI Media

Pregunta N° 2

Circuito recomendado para jóvenes de 2º Medio:

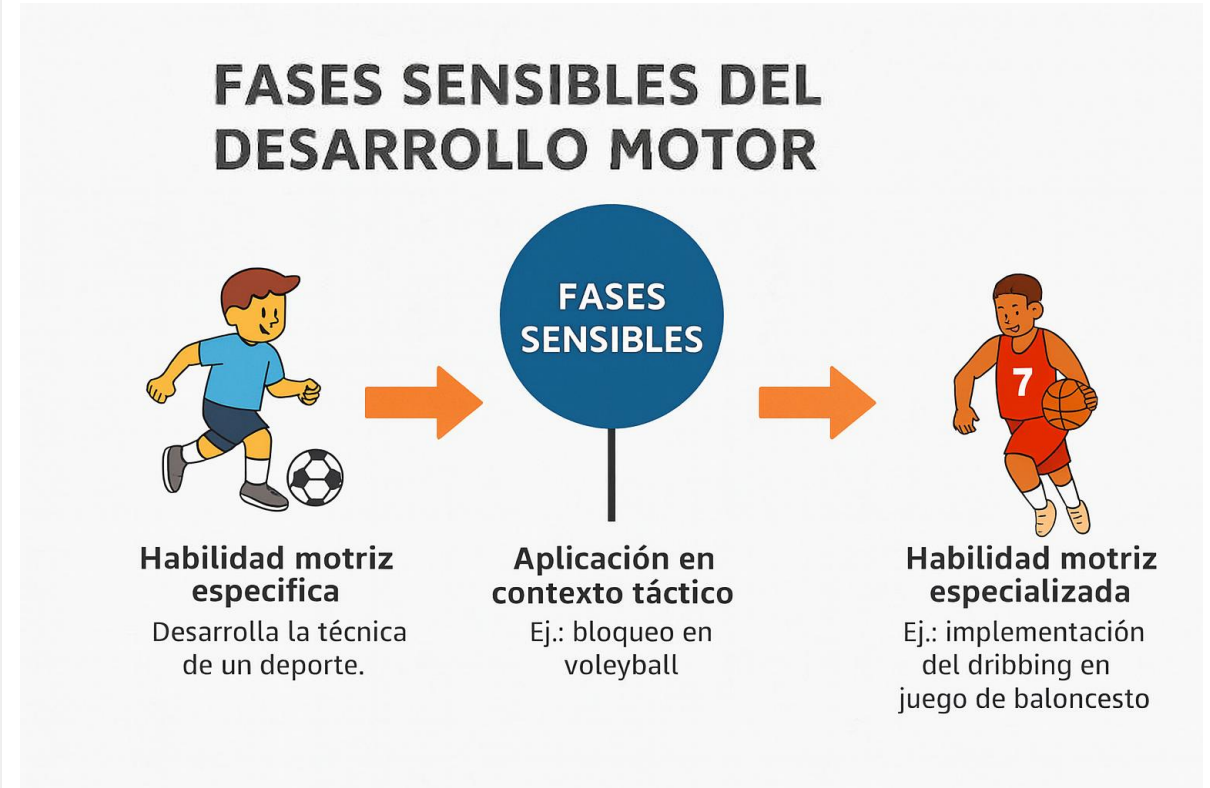


Cuadro Justificativo: Circuitos y el Desarrollo Motor

Circuito	¿Es pertinente?	Fundamento teórico	Justificación pedagógica
a. Salto sucesivo de dos cajones; fondo de tríceps; sentadillas con salto; flexoextensión de codos; 30s x 4 series	 Pertinente	Son ejercicios que apuntan a la resistencia muscular localizada (RML).	✓ Contiene afirmaciones contradictorias con los efectos reales del calentamiento. No refleja en esta etapa.
b. Salto de mini vallas con pie alternado; slalom entre obstáculos; voltereta; salto en un pie recorriendo 3m. 15s x 3 series	 No pertinente	Con focus en habilidades motrices básicas y coordinación dinámica.	✗ Corresponde a una etapa anterior (6º a 8º básico) enfocada en patrones de movimiento amplios base de aprendizaje para fases siguientes.
c. Carrera de 30 metros y parrilla. 3 reps con descanso de 2min	 No pertinente	Desarrollo de velocidad en fase fundamental o en etapa anterior.	✗ Los alumnos ya necesitan adquirir resistencia muscular. Priorizar series largas de fuerza máxima limita esa finalidad.
d. Salto cuerda; salto por escalera coordinativa; desplazamiento lateral entre	 No pertinente	Alterna habilidades básicas y coordinación dinámica general.	✗ El objetivo de esta etapa implica especializar patrones de fuerza, no incorporar habili-

Pregunta N°3

- En esta pregunta se refería a la evolución de una habilidad motriz específica a una habilidad motriz especializada.
- Aquí debemos aplicar el conocimiento de los autores como Gallahue y otros autores con respecto a la distinción entre el dominio técnico y el uso estratégico en contextos reales, ósea aplicar la teoría en lo práctico.



Habilidades motrices y autores clásicos en educación física



Descripción fases sensibles del desarrollo motor

0–8 años → Coordinación Desarrollo de habilidades motrices básicas, equilibrio, lateralidad, percepción espacial.

8–12 años → Velocidad Se puede estimular la velocidad de reacción y desplazamiento, ideal para juegos dinámicos y carreras cortas.

12–16 años → Fuerza Comienza el desarrollo muscular más estructurado, especialmente con el propio peso corporal y ejercicios funcionales.

16–18 años → Potencia y especialización motriz Se puede trabajar fuerza explosiva, resistencia específica, y habilidades técnicas propias de cada disciplina deportiva.

Evolución de una habilidad motriz "específica" a "especializada"

Aplicación en contexto táctico dentro del deporte



Habilidad motriz específica
Ej.: ejecución de tiro libre

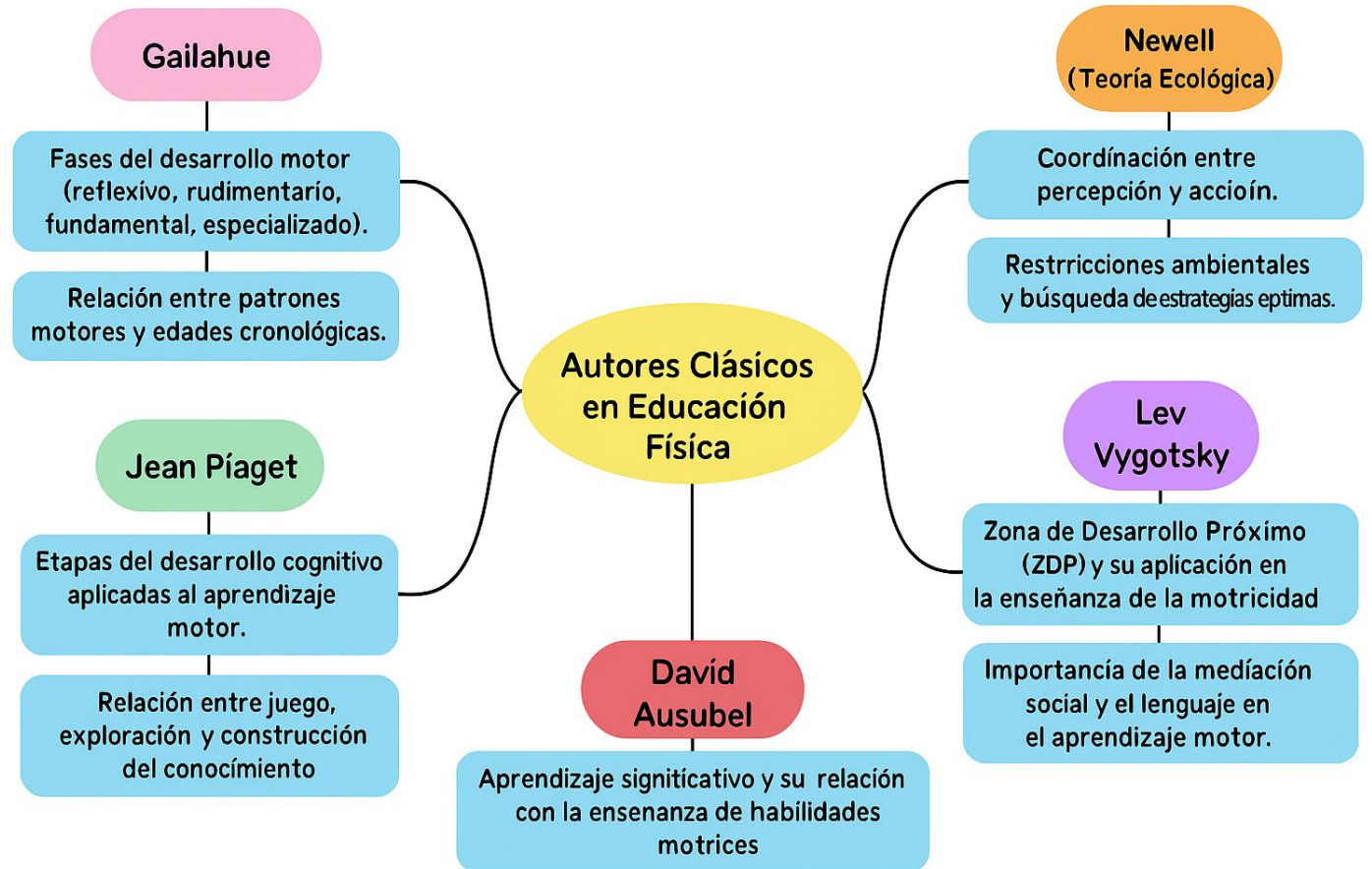


Ej.: bloqueo en volleyball
Ej.: bloqueo en volleyball



Habilidad motriz especializada
Ej.: implementación dribbling en juego de baloncesto

**Autores clásicos
del desarrollo
motor y la
pedagogía del
movimiento**



APLICACIÓN DE LOS AUTORES CLÁSICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA



**Jean
Piaget**



Realizar un circuito sensorial para trabajar el desarrollo psico-motor



**Lev
Vygotsky**



En mini-basket, el maestro enseña a lanzar pelota hasta en censtar.



**Berta &
Karel Bobath**



Ejercicios de gateo con túneles para reforzar habilidades motrices.



S. Zimkin



Practicar lanzamientos repetidos hacia el arco para formar hábitos motores.



**Nikolai
Bernstein**



Tareas de gimnasia para medir el nivel de control motor complejo.

Fases sensibles por edad y cualidades físicas



- **0–8 años → Coordinación**
Desarrollo de habilidades motrices básicas, equilibrio, lateralidad, percepción espacial.
- **8–12 años → Velocidad**
Se puede estimular la velocidad de reacción y desplazamiento, ideal para juegos dinámicos y carreras cortas.
- **12–16 años → Fuerza**
Comienza el desarrollo muscular más estructurado, especialmente con el propio peso corporal y ejercicios funcionales.
- **16–18 años → Potencia y especialización motriz**
Se puede trabajar fuerza explosiva, resistencia específica, y habilidades técnicas propias de cada disciplina deportiva.

Tipos de preguntas sobre este tema...

Aplicación práctica de teorías: Ejemplo, “Según Gallahue, ¿qué estadio corresponde a la etapa de 11 a 13 años?”

Comparación entre autores: Ejemplo, “¿Qué diferencia existe entre la teoría ecológica de Newell y la teoría de esquemas de Schmidt?”

Pedagogía aplicada: Ejemplo, “Cómo se relaciona la ZDP de Vygotsky con la enseñanza de juegos colectivos.”

Errores comunes: Preguntas que buscan que el docente descarte alternativas incorrectas, justificando por qué no corresponden.

Enfocarse en autores clásicos: Gallahue y Newell son los más recurrentes en Educación Física, seguidos por Piaget y Vygotsky.



Pensemos y demos un ejemplo de aplicación de una de estas teorías para ejercitar lo que aprendimos hoy ...

MUCHAS GRACIAS



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)