

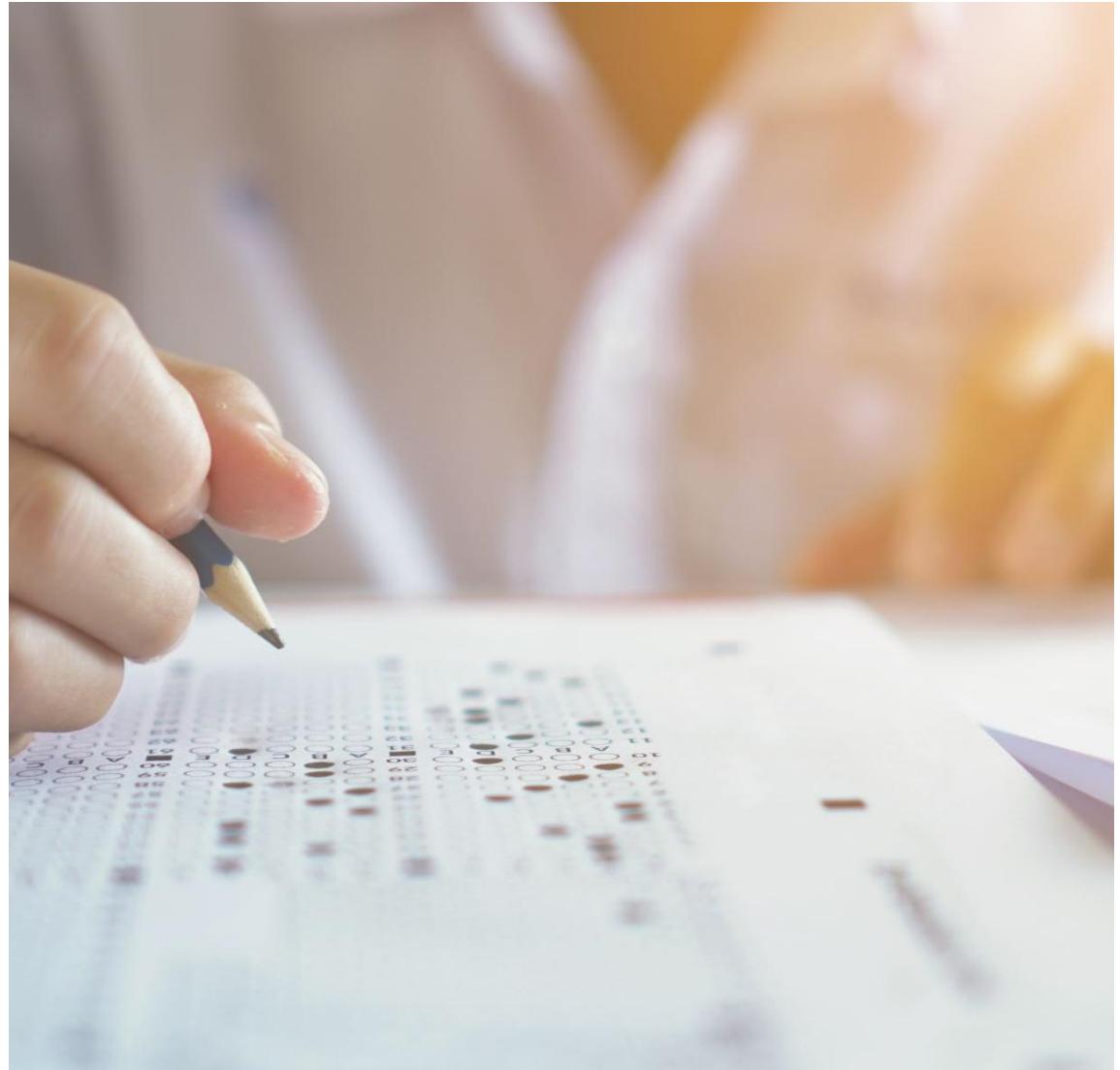


APROPIACIÓN CURRICULAR, EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA BÁSICA Y MEDIA

CLASE 5

ANDREA RAMÍREZ V.
25/11/2025

Retroalimentación ensayo N° 4 EFI Ed. Básica



Pregunta N°1

Observe la siguiente secuencia de ataque en un juego deportivo de fútbol:



Con respecto al orden de cada una de las imágenes. ¿qué principios generales del juego aplica el jugador con balón (1). el jugador sin balón (3) y el jugador con balón (3), respectivamente?

- a. Jugar a lo largo y a lo ancho - seguir la jugada - jugar simple.
- b. Visión periférica - jugar simple - jugar a lo largo y a lo ancho.
- c. Jugar a lo largo y a lo ancho - visión periférica - seguir la jugada
- d. Seguir la jugada - jugar a lo largo y a lo ancho - visión periférica.



Alternativa correcta: b. Jugar a lo largo y a lo ancho – seguir la jugada – jugar simple

Esta opción respeta el orden de las imágenes y asigna correctamente los principios aplicados por cada jugador en su rol y momento específico.

Justificación de alternativas incorrectas

a. Visión periférica – jugar simple – jugar a lo largo y a lo ancho

- **Incorrecta:** El jugador ① no está aplicando visión periférica, sino ampliando el campo con su pase. Además, el jugador ③ con balón no está jugando a lo largo y ancho, sino haciendo un pase corto y directo (jugar simple).

c. Jugar a lo largo y a lo ancho – visión periférica – seguir la jugada

- **Incorrecta:** El jugador sin balón (③) no está aplicando visión periférica, sino siguiendo la jugada. Esta confusión altera el orden lógico de los principios.

d. Seguir la jugada – jugar a lo largo y a lo ancho – visión periférica

- **Incorrecta:** Invierte el orden. El jugador ① no está siguiendo la jugada, sino iniciándola con amplitud. Además, el jugador ③ con balón no está usando visión periférica, sino ejecutando una acción simple.

Pregunta N°2

¿Cuál es una de las diferencias reglamentarias entre la carrera de 400 y la de 800 metros planos?

- a. En la carrera de 400 metros los atletas pueden cambiar de carril después de la primera curva en la de 800 metros deben mantener su carril hasta finalizar la carrera.
- b. En la carrera de 400 metros los atletas parten desde los tacos de salida; en la de 800 metros parten en posición de pie. ✓
- c. En la carrera de 400 metros se considera cualquier parte del tronco para determinar la llegada a la meta; en la de 800 metros se considera la cabeza.
- d. En la carrera de 400 metros cada atleta sale de su propio carril; en la de 800 metros se ubican agrupados en la línea de salida uno al lado del otro, sin separación por carril.

Alternativa	Contenido	Correcta/Incorrecta	Fundamentación
a	En 400 m los atletas pueden cambiar de carril después de la primera curva; en 800 m deben mantener su carril hasta el final.	✗ Incorrecta	Es al revés: en los 400 m los corredores deben permanecer en su carril durante toda la carrera. En los 800 m , tras la primera curva, pueden salir de su carril y reagruparse en la pista interior.
b	En 400 m los atletas parten desde los tacos de salida; en 800 m parten en posición de pie.	✓ Correcta	El reglamento establece que en pruebas de velocidad (100, 200 y 400 m) es obligatorio el uso de tacos de salida. En cambio, en pruebas de medio fondo como los 800 m, los atletas parten de pie, sin tacos.
c	En 400 m se considera cualquier parte del tronco para determinar la llegada; en 800 m se considera la cabeza.	✗ Incorrecta	En todas las pruebas de atletismo, la llegada se determina por la primera parte del tronco que cruza la línea de meta, nunca la cabeza ni brazos/piernas.
d	En 400 m cada atleta sale de su propio carril; en 800 m se ubican agrupados en la línea de salida sin separación.	✗ Incorrecta	En los 800 m sí hay separación inicial por carriles en la primera curva, y luego se reagruparán. No parten todos juntos desde la misma linea como en pruebas de fondo.

Pregunta N°10 juegos populares , características

¿Cuál es una característica distintiva del juego popular?

- a. Se transmite de padres a hijos.
- b. Puede ser utilizado pedagógicamente.
- c. No tiene más trascendencia que el juego en sí mismo.
- d. Tiene reglas que cambian según donde se juegue.

¿Cuál es una característica distintiva del juego popular?



a. No tiene más trascendencia que el juego en sí mismo.

b. Se transmite de padres a hijos.

c. Tiene reglas que cambian según donde se juegue.

d. Puede ser utilizado pedagógicamente.

Pregunta N°10 fundamenta ción

Alternativa	Contenido	Correcta/Incorrecta	Fundamentación
a	No tiene más trascendencia que el juego en sí mismo.	✗ Incorrecta	El juego popular sí trasciende: refleja cultura, identidad y valores comunitarios, no se limita solo al acto de jugar.
b	Se transmite de padres a hijos.	✗ Incorrecta	Aunque muchos juegos populares se transmiten oralmente y de generación en generación, esto no es exclusivo ni distintivo, sino una característica compartida con otras tradiciones.
c	Tiene reglas que cambian según donde se juegue.	✓ Correcta	El rasgo distintivo es la flexibilidad de sus reglas , que se adaptan al contexto cultural, social y territorial, mostrando su carácter comunitario y espontáneo.
d	Puede ser utilizado pedagógicamente.	✗ Incorrecta	Es cierto que puede tener valor pedagógico, pero eso no lo distingue: cualquier tipo de juego puede ser usado en educación.

Pregunta N°11

Un 8º Básico se encuentra desarrollando la unidad de básquetbol. La actividad principal de una de las clases es la práctica del lanzamiento en bandeja. Sin embargo, uno de los estudiantes presenta una dificultad de movilidad permanente en una de sus piernas, lo cual le impide correr.

¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a la adaptación que debería realizar la docente para el logro del objetivo de clase por parte del estudiante?

- a. Realizar las fases técnicas de bandeja de manera inversa.
- b. Realizar el gesto técnico de bandeja sin desplazamiento.
- c. Ejecutar lanzamientos debajo del aro, imitando el gesto de bandeja.
- d. Realizar caminando el gesto técnico completo.



Alternativa	Descripción	Correcta/Incorrecta	Fundamentación pedagógica
a	Lanzamientos debajo del aro, imitando el gesto	✗ Incorrecta	No permite ejecutar el gesto técnico completo. Se pierde la secuencia motriz del lanzamiento en bandeja.
b	Realizar caminando el gesto técnico completo	✓ Correcta	Mantiene la estructura técnica del gesto (pasos, coordinación, impulso, lanzamiento), adaptando solo la velocidad. Permite al estudiante lograr el objetivo de clase con equidad.
c	Gesto técnico sin desplazamiento	✗ Incorrecta	Elimina la fase de desplazamiento, que es clave en el gesto de bandeja. No cumple con el objetivo técnico completo.
d	Fases técnicas en orden inverso	✗ Incorrecta	Desorganiza la secuencia motriz del gesto, dificultando la comprensión y ejecución correcta del lanzamiento en bandeja.

Pregunta N°11 descripción técnica lanzamiento de bandeja adaptado

Lanzamiento en bandeja adaptado: descripción técnica



- **Desplazamiento caminando:** el estudiante avanza hacia el aro con dos pasos controlados, sin correr ni saltar explosivamente.
- **Pierna con dificultad:** acompaña el gesto sin ser exigida como pierna de impulso; se prioriza la seguridad y la estabilidad.
- **Coordinación brazo-pierna:** se conserva la secuencia técnica: paso, paso, elevación controlada, extensión del brazo dominante hacia el tablero.
- **Finalización:** el balón se lanza suavemente con apoyo en el tablero, respetando el gesto técnico completo.
- **Inclusión pedagógica:** esta adaptación permite que el estudiante logre el objetivo de clase sin modificar el contenido, solo ajustando la forma de ejecución.

Pregunta n°12

Alternativa	Descripción	Correcta/Incorrecta	Fundamentación pedagógica
a	Amonestación verbal a la jugadora del equipo verde	 Incorrecta	No corresponde al reglamento. La interferencia verbal es considerada conducta antideportiva y debe sancionarse con tiro libre indirecto.
b	Tiro libre indirecto a favor del equipo rojo	 Correcta	Según las Reglas de Juego FIFA, interferir verbalmente con un adversario para distraerlo o engañarlo se sanciona con tiro libre indirecto desde el lugar de la infracción.
c	Tarjeta amarilla a la jugadora del equipo verde	 Incorrecta	Aunque la acción puede considerarse antideportiva, no amerita tarjeta amarilla automáticamente. La sanción técnica es el tiro libre indirecto.
d	Tiro libre directo a favor del equipo rojo	 Incorrecta	El tiro libre directo se aplica en faltas físicas o tácticas más graves. La interferencia verbal se sanciona con tiro libre indirecto .

En un partido de futbol, una jugadora del equipo rojo avanza con balón dominado. Cuando va entrando al área contraria, una jugadora del equipo verde le dice "tócala"; la jugadora del equipo rojo, sin darse cuenta de que era del equipo contrario, le da un pase. Luego de esto, el árbitro detiene el partido. una jugadora del equipo rojo avanza con balón dominado. Cuando va entrando al área contraria, una jugadora del equipo verde le dice "tócala"; la jugadora del equipo rojo, sin darse cuenta de que era del equipo contrario, le da un pase. Luego de esto, el árbitro detiene el partido.

¿Cuál es la consecuencia de la falta cometida?

- a. Tiro libre directo a favor del equipo rojo.
- b. Tiro libre indirecto a favor del equipo rojo.
- c. Tarjeta amarilla a la jugadora del equipo verde.
- d. Amonestación verbal a la jugadora del equipo verde.

-  **Regla oficial:** Según la Regla 12 de las Reglas de Juego FIFA, interferir verbalmente con un adversario se considera conducta antideportiva. La sanción correspondiente es **tiro libre indirecto** desde el lugar donde ocurrió la interferencia.
-  **Enfoque formativo:** Este tipo de pregunta permite que los estudiantes comprendan que no solo las acciones físicas, sino también las **acciones verbales** pueden constituir infracciones en el deporte.
-  **Objetivo de aprendizaje:** Reconocer y aplicar correctamente las consecuencias reglamentarias de conductas antideportivas en situaciones reales de juego.
-  **Aplicación en aula:** Ideal para trabajar en clases de reglas del juego, ética deportiva y resolución de conflictos en el deporte.

Pregunta N°14

Un profesor está planificando la unidad Acondicionamiento físico y debe diseñar algunas adecuaciones para un estudiante que tiene diabetes tipo I, la que no ha sido controlada de forma apropiada, por lo que corre el riesgo de una hemorragia en la retina si el trabajo físico es inadecuado.

¿Cuál es la cualidad física que se debe planificar de manera diferenciada para este estudiante?

- a. La fuerza.
- b. La resistencia.
- c. La velocidad.
- d. La flexibilidad.

Un profesor está **planificando** la unidad **Acondicionamiento físico** y debe diseñar algunas adecuaciones para un estudiante que tiene diabetes tipo I, la que no ha sido controlada de forma apropiada, por lo que corre el riesgo de una hemorragia en la retina si el trabajo físico es inadecuado.



¿Cuál es la cualidad física que se debe planificar de manera diferenciada para este estudiante?



La fuerza. **Correcta:** El trabajo de fuerza puede generar aumentos en la presión arterial y riesgo de hemorragia en la retina, por ello debe diferenciarse.



La fuerza.
Correcta: El trabajo de fuerza puede generar aumentos en la presión arterial y



La flexibilidad.
Incorrecta: No representa un riesgo directo para la retina.



c. La resistencia.
Incorrecta: Se controla con trabajo aeróbico.



d. La velocidad.
Incorrecta: No es el foco principal de riesgo.

Pregunta N°15

Una docente durante la unidad de fuerza quiere diagnosticar la fuerza resistencia de la musculatura abdominal, mediante una prueba estandarizada que permita comparar resultados.

¿Cuál de los siguientes ejercicios corresponde a la prueba que debiese ocupar la docente?

○ a.



○ b.



○ c.



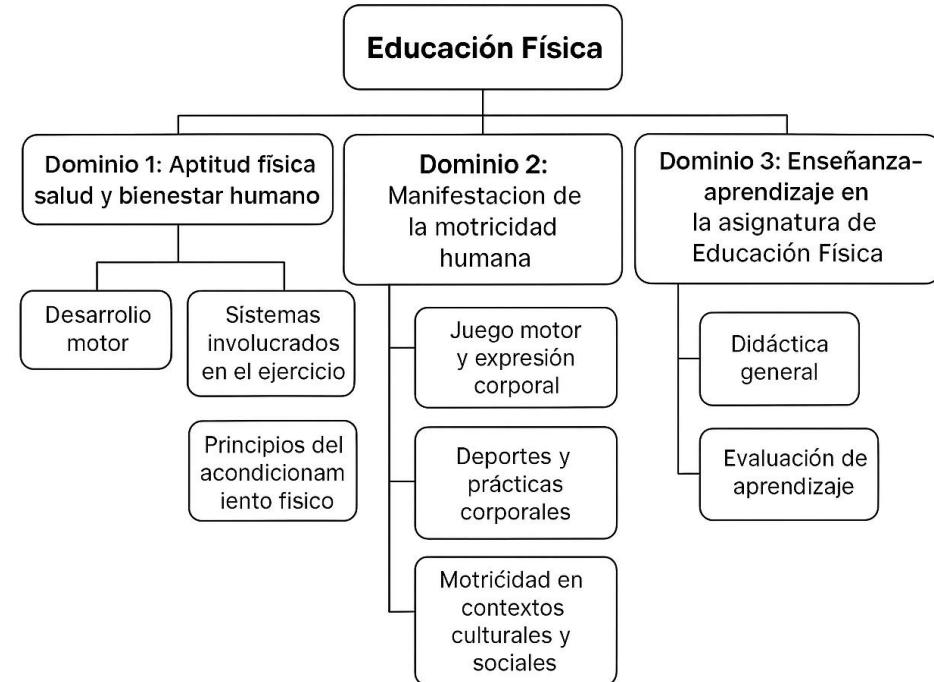
○ d.



El test de abdominales en 1 minutos es una prueba estandarizada ampliamente usada en EFI para evaluar fuerza de resistencia abdominal. Permite comparar resultados objetivos objetivamente y comparar entre estudiantes. Es fácil de usar en contextos escolares.

Alternativa	Ejercicio representado	Correcta/Incorrecta	Fundamentación pedagógica
a	Posición inicial para abdominales	✗ Incorrecta	Es solo una postura preparatoria, no permite evaluar fuerza resistencia de forma estandarizada.
b	Plancha lateral	✗ Incorrecta	Evalúa estabilidad y fuerza de oblicuos, pero no es la prueba estandarizada más usada para fuerza resistencia abdominal.
c	Abdominal tipo sit-up con brazos extendidos	✓ Correcta	Este ejercicio corresponde a una prueba estandarizada de fuerza resistencia abdominal , como el test de abdominales en 1 minuto. Permite comparar resultados por número de repeticiones.
d	Elevación de piernas colgado en barra	✗ Incorrecta	Aunque exige fuerza abdominal, no es una prueba estandarizada común en contexto escolar por su dificultad técnica y riesgo postural.

Preparémonos para la ECEP



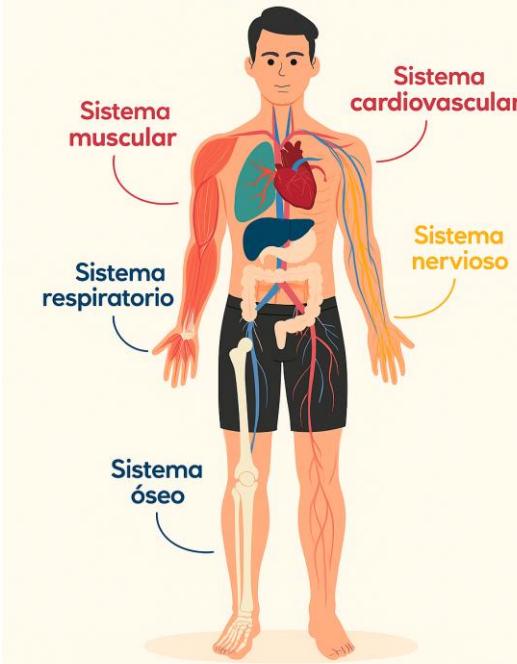
¿Qué actividades prácticas en clase se asocian a los ejes para Educación Física en Chile?

Eje	Actividades tradicionales	Actividades recreativas	Actividades para la formación socioemocional
Vida activa y saludable	Circuitos de ejercicios aeróbicos Test de Cooper	Juegos en rondas Juegos atípicos	Obras de teatro sobre alimentación e higiene Cubos de frutas. Jenga de posturas
Habilidades motrices	Circuitos de habilidades motrices Mini basquet, mini futbol, etc.	Caminata sobre lineas y obstáculos Juegos de manipulación (pelota, cuerda,etc.)	Dancing Competencia “mi mejor piramide constructiva”
Responsabilidad personal y social en la actividad física y el deporte	Juegos en equipo. Preparación de equipos	Carrera de 3 pies Cubos de juego en equipo “La mesa” de normas	Competencia del lider positivo Mapa de riesgos del espacio de juego

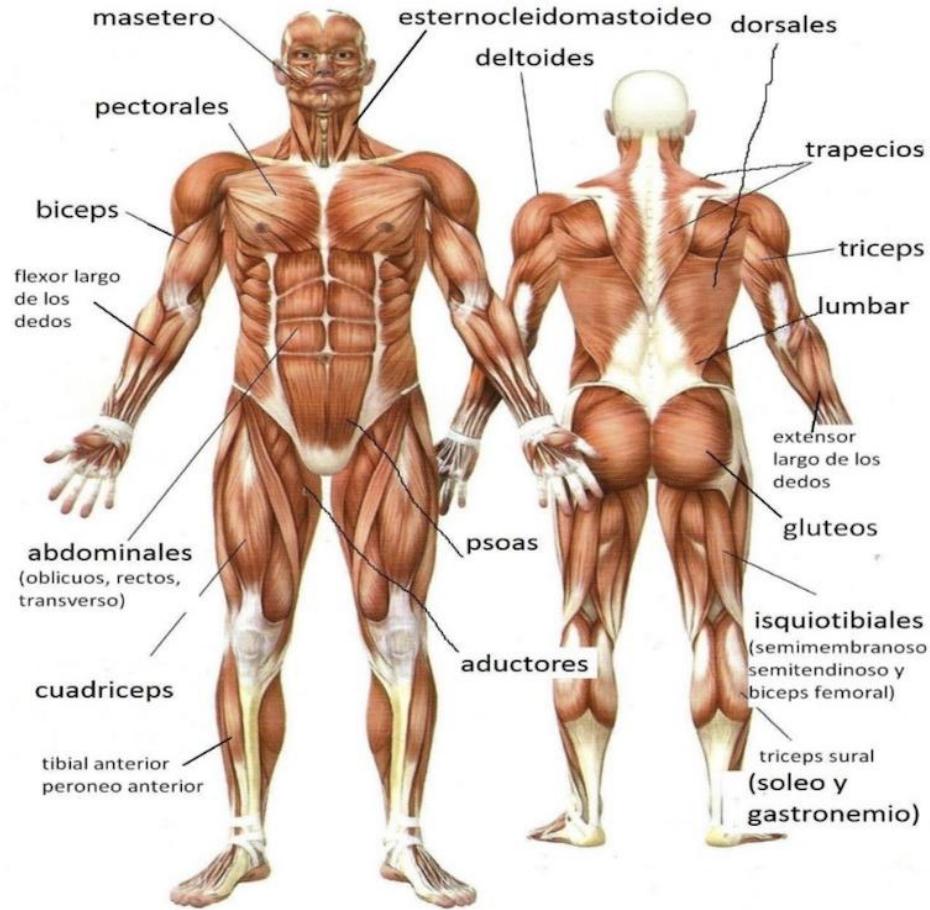
EJERCICIO FISICO Y LA RESPUESTA FISIOLOGICA

Sistema	Función principal	Respuesta aguda	Adaptación crónica
Musculoesquelético	Genera movimiento y soporte estructural	Contracción muscular, activación de fibras	Hipertrofia, aumento de fuerza, densidad ósea
Cardiovascular	Transporta oxígeno, nutrientes y elimina desechos	Aumento de frecuencia cardíaca y gasto cardíaco	Mayor eficiencia cardíaca, capilarización muscular
Respiratorio	Captación de oxígeno y eliminación de CO ₂	Aumento de frecuencia y volumen respiratorio	Mejora de la capacidad pulmonar y ventilación
Nervioso	Coordina el movimiento y regula la activación muscular	Activación simpática, aumento de reflejos	Mejora de la coordinación neuromuscular y reclutamiento motor
Endocrino	Regula el metabolismo y la respuesta al estrés físico	Liberación de adrenalina, cortisol, insulina y glucagón	Mejor regulación hormonal, sensibilidad a la insulina
Renal	Mantiene el equilibrio hídrico y electrolítico	Conservación de agua y sales, reducción del flujo renal	Mejora en la eficiencia de regulación hídrica
Digestivo	Procesa nutrientes para el metabolismo energético	Disminución de la actividad digestiva durante el esfuerzo	Mejora en la absorción y utilización de nutrientes
Inmunológico	Protege contra infecciones y repara tejidos	Activación temporal (puede disminuir si hay sobreentrenamiento)	Fortalecimiento con ejercicio moderado, mayor respuesta antiinflamatoria

Sistemas involucrados en el ejercicio físico



Conocimiento de los sistemas involucrados en el ejercicio



(a) Contracción Isométrica

*Los Músculos se Contraen (Tensión)
*No Hay Movimiento Articular



(b) Contracción Concéntrica

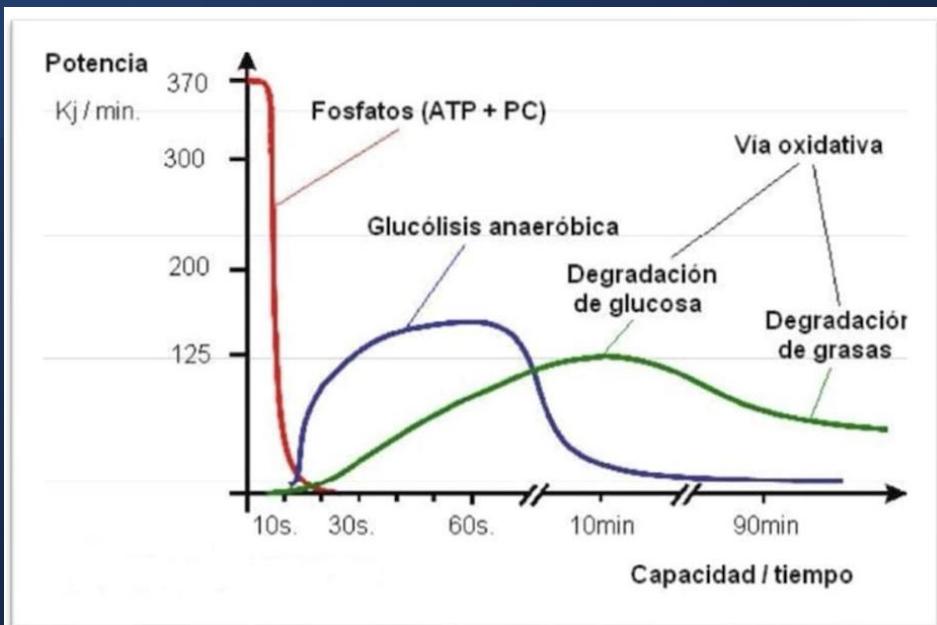


(c) Contracción Excéntrica



APTITUD FÍSICA Y BIENESTAR

CONOCIMIENTO DE LOS SISTEMAS INVOLUCRADOS EN EL EJERCICIO



Sistema de fosfocreatina-creatina

ATP y fosfocreatina

- 100 m lisos
- Levantamiento de peso
- Carreras en béisbol

Sistema de glucógeno-ácido láctico

Glucógeno-ácido láctico

- 100 m Natación
- Tenis
- Fútbol

Sistema aeróbico

Oxidación de la glucosa, los ácidos grasos y los aminoácidos

- 10000 m patinaje
- Maratón (42,2 km)
- Jogging

Principios básicos del acondicionamiento físico

PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

- Para aprovechar los efectos del entrenamiento es necesario que se sucedan en el tiempo, que tengan una determinada frecuencia.
- Si entrenamos con demasiados días de descanso perdemos el efecto de la sobrecompensación.
- Si entrenamos demasiado seguido, nos sobreentrenamos

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

- El organismo es capaz de soportar progresivamente esfuerzos mayores.
- Es preciso encadenar sobrecompensaciones de lo siguiente:
 - *Volumen: cantidad de entrenamiento.
 - * Tiempo, peso, distancia...
 - *Intensidad: calidad, porcentaje respecto al nivel máximo.
 - * Carga: volumen por intensidad.

PRINCIPIO DE ALTERNANCIA

- Trabajar las diferentes capacidades para la especialidad deportiva en diferentes días.
- Los períodos de recuperación varían según la calidad que trabajemos.

Principios y su aplicación en clases

Tabla de principios del acondicionamiento físico

Principio	Definición	Aplicación en clase
Principio de Progresión 	Para mejorar las capacidades físicas, la carga debe aumentar gradualmente	Fases progresivas en circuitos y saltos
Principio de Continuidad 	El ejercicio debe realizarse regularmente para que el cuerpo mejore	Calendarios de actividad y rutinas
Principio de Alternancia 	Es necesario intercalar fases de trabajo con recuperación	Sesiones intensas junto a otras recreativas

Principio	Ejemplo escolar concreto	Justificación pedagógica
Progresión	Círculo de saltos: primero sin obstáculos, luego con conos, luego con cuerda elevada	Aumenta gradualmente la dificultad y estimula la supercompensación motora
	Carrera de resistencia: 5 minutos → 7 minutos → 10 minutos	Incremento progresivo del volumen y la intensidad
Continuidad	Rutina semanal: lunes juegos aeróbicos, miércoles fuerza, viernes coordinación	Mantiene frecuencia y evita interrupciones que afecten la adaptación fisiológica
	Diario de actividad física con seguimiento semanal	Promueve el hábito y permite evaluar la constancia del estudiante
Alternancia	Lunes: fuerza; miércoles: coordinación; viernes: flexibilidad	Alberna capacidades y permite recuperación muscular y neuromotora
	Juegos activos un día, juegos de relajación al siguiente	Equilibra carga física y emocional, previene sobreentrenamiento

Cualidades físicas básicas



Cualidad	Definición breve	Ejemplos escolares	Beneficios fisiológicos y pedagógicos
Resistencia	Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado retrasando la fatiga	Correr, bailar, andar en bicicleta	Mejora cardiovascular, regula presión, previene fatiga
Fuerza	Capacidad de vencer una resistencia mediante contracción muscular	Empujar, trepar, levantar objetos	Tonifica músculos, mejora postura, previene lesiones
Velocidad	Capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible	Carreras cortas, juegos de reacción	Mejora reflejos, coordinación, activación neuromuscular
Flexibilidad	Capacidad de mover una articulación en todo su rango de movimiento	Estiramientos, yoga, danza	Previene lesiones, mejora postura y movilidad articular

Etapas Desarrollo motor según Gallahue



Fases del desarrollo motor de gallahue.

Fase de movimientos reflejos (de 0 a 1 año)

- 1.1. Estadio de reflejos arcaicos: hasta los 4 meses.
- 1.2. Estadio de reflejos de enderezamiento (ponerse en pie): de 4 meses a 1 año.

Fase de los movimientos rudimentarios (de 1 a 2 años)

- 2.1. Estadio de inhibición de reflejos: de 0 a 1 año.
- 2.2. Estadio de precontrol: de 1 a 2 años.

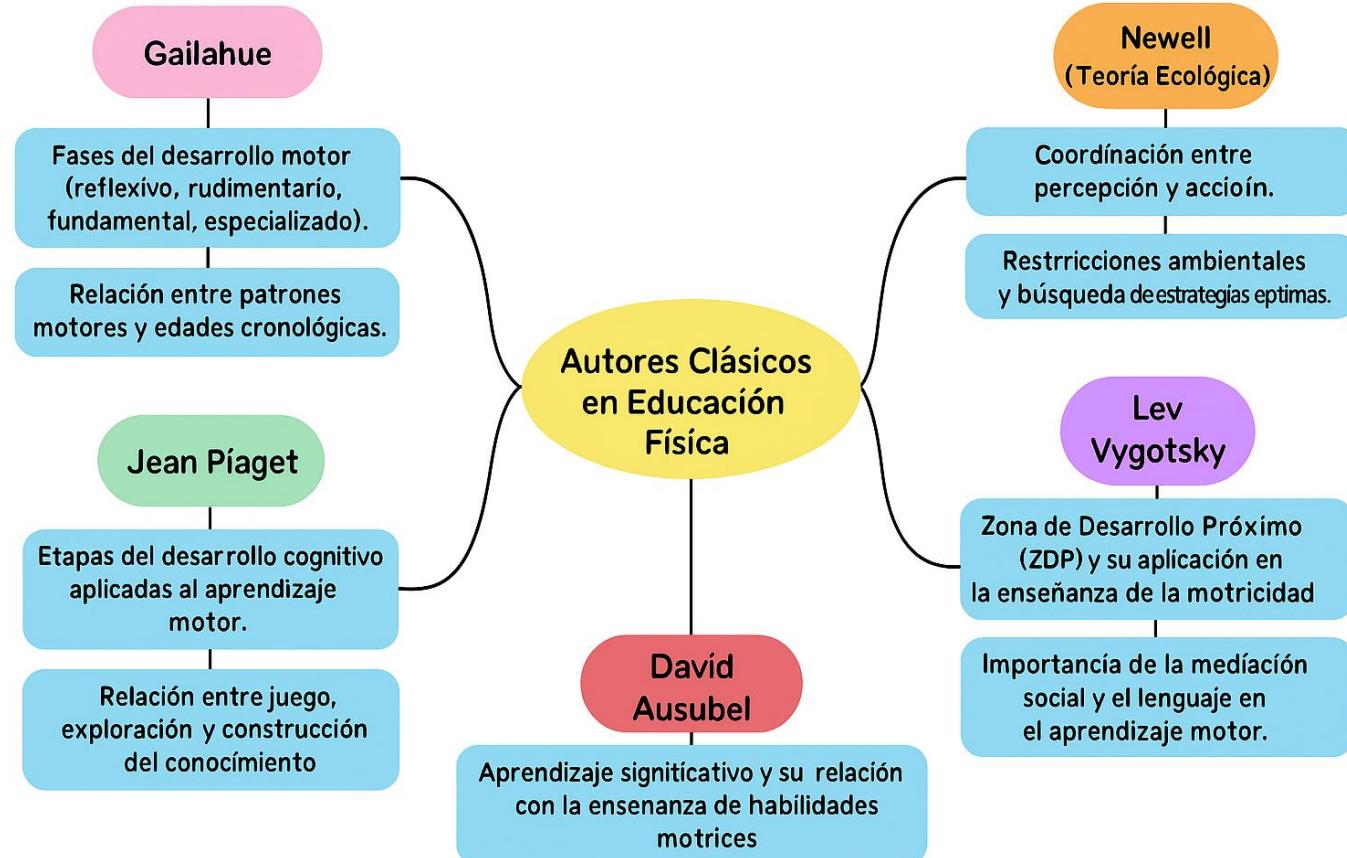
Fase de los movimientos fundamentales (de 2 a 7 años)

- 3.1. Estadio inicial: de 2 a 3 años.
- 3.2. Estadio elemental: de 4 a 5 años.
- 3.3. Estadio de madurez: de 6 a 7 años.

Fase de los movimientos aplicados al deporte (de 7 a 15)

- 4.1. Estadio general: de 7 a 10 años.
- 4.2. Estadio específico: de 11 a 13 años.
- 4.3. Estadio especializado: desde 14-15 años.

Autores clásicos sobre Desarrollo Motor



DOMINIO 2: JUEGOS DEPORTIVOS, DEPORTE Y EXPRESIÓN MOTRIZ

1. JUEGO

**3. NOCIONES DEL
FOLCLORE**

**2. HABILIDADES
RÍTMICAS Y
GIMNÁSTICAS**

4. DEPORTES

JUEGO

Diferencias entre Juego, Predeporte y Deporte:

Juego	Predeporte	Deporte
- Prueba con un fin en sí misma.	- Prueba que prepara el conocimiento del deporte.	- Actividad que prepara el perfeccionamiento.
- Reglas flexibles y modificables.	- Reglas adaptadas.	- Reglas estrictas, fijas e invariables.
- No necesita entrenamiento.	- La actividad en sí es entrenamiento.	- Necesita entrenamiento intensivo.
- Actividad recreativa y placentera.	- Actividad recreativa que requiere un trabajo.	- Actividad que requiere esfuerzo y sacrificio.

Juego , características y ejemplos

- **Juego:** Perfecto para comenzar el desarrollo motor, estimular la creatividad y promover la inclusión.
- **Predeporte:** Etapa educativa que facilita el aprendizaje de habilidades técnicas y sociales en un ambiente libre de competencia.
- **Deporte:** Fortalecimiento de destrezas, valores como la dedicación y el trabajo en equipo, además del desarrollo físico completo.

Aspecto	Juego	Predeporte	Deporte
Finalidad	Diversión, expresión libre, socialización	Aprendizaje de habilidades y reglas básicas	Competencia, rendimiento, desarrollo físico y técnico
Reglas	Flexibles, adaptables por los participantes	Simplificadas, adaptadas al nivel de los participantes	Fijas, institucionalizadas por federaciones deportivas
Estructura	Es espontánea, sin necesidad de organización formal	Semi-estructurada, con elementos del deporte pero sin exigencia competitiva	Altamente estructurada, con roles, tiempos, puntuación y árbitros
Evaluación	No hay ganadores definidos ni puntuación formal	Puede haber ganadores, pero el foco está en el aprendizaje	Hay ganadores, clasificación, puntuación y rendimiento
Entrenamiento	No requiere preparación física específica	Se introducen habilidades técnicas básicas	Requiere entrenamiento físico, técnico y táctico
Ejemplo 1	“La cuerda loca”: saltar libremente sin eliminación	“Mini handball”: sin contacto, con reglas adaptadas y balón liviano	Partido oficial de handball con árbitros y reglamento completo
Ejemplo 2	“El lobo y las ovejas”: juego de persecución	“Fútbol 3 vs 3”: sin fuera de juego ni posiciones fijas	Partido de fútbol reglado con 11 jugadores por equipo
Ejemplo 3	“Espejo”: imitación de movimientos sin objetivo competitivo	“Básquet adaptado”: sin tiempo ni marcadores, centrado en pases y lanzamientos	Partido de básquetbol con reglas oficiales y puntuación

PRINCIPIOS GENERALES DEL JUEGO COLECTIVO

VISION PERIFERICA

Tener el panorama claro de lo que ocurre en torno al balón y en el campo en general.

JUGAR A LO ANCHO Y LARGO

Jugar en forma lateral para mover a los adversarios y luego profundizar

ACOMPAÑAR LA JUGADA

Estar involucrado, participar de la jugada ya sea defendiendo o atacando.

JUGAR SIMPLE

No arriesgar el balón buscando una jugada complicada o que signifique riesgos especialmente en aquellas acciones defensivas

Principios del juego colectivo : detalle y ejemplos

Principios del juego

Acompañar la jugada



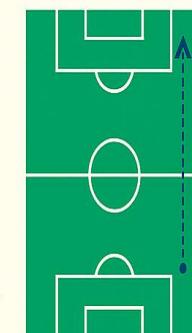
Visión periférica



Jugar a lo ancho



Jugar a lo largo



Acompañar la jugada

Jugar simple

Jugar a lo largo

Principio	Descripción	Aplicación en el aula / juego
Visión periférica	Capacidad de observar lo que ocurre alrededor sin perder el foco principal.	Permite anticipar movimientos de compañeros y rivales, mejorar la toma de decisiones y evitar pérdidas de balón.
Acompañar la jugada	Participar activamente en la acción, apoyando al compañero que lleva el balón.	Favorece el trabajo en equipo, genera opciones de pase y asegura continuidad en el ataque o defensa.
Jugar a lo ancho y largo	Utilizar todo el espacio disponible del campo, tanto en amplitud como en profundidad.	Facilita la circulación del balón, desorganiza al rival y crea oportunidades ofensivas.
Jugar simple	Priorizar acciones fáciles y efectivas, evitando complicaciones innecesarias.	Favorece la fluidez del juego, reduce errores y aumenta la participación de todos los estudiantes.

HABILIDADES RITMICAS Y GIMNASTICAS



- **Actividades gimnásticas rítmico-expresivas:** proceden de la gimnasia moderna y su autor fue el alemán Medau. De esta tendencia surgió el gim-jazz, la gimnasia expresiva, el aeróbic, la gimnasia rítmica, etc.
- **Actividades gimnásticas acrobáticas:** son actividades que incluyen todo tipo de acrobacias y entre ellas podemos destacar los ejercicios en tumbling (suelo largo que amortigua los impactos contra el suelo), los ejercicios en doble minitramp, cama elástica y trampolín. También incluimos dentro de estas actividades el Acrosport.
- **Actividades gimnásticas en grandes aparatos:** dentro de estas actividades gimnásticas es donde incluimos la **Gimnasia Artística**, que incluye los siguientes aparatos:
 - ✓ Competición masculina:
 - Ejercicios en suelo.

HABILIDADES ACROBATICAS Y GIMNASTICAS



De acuerdo con el Mineduc las habilidades gimnasticas y acrobaticas forman parte de las habilidades motrices de estabilidad, las cuales involucran el control corporal en el espacio.



Las habilidades gimnasticas y acrobaticas tienen en cuenta más factores como son la fuerza, la flexibilidad, equilibrio y coordinación. Alguna de las habilidades mas comunes tienen que ver con volteretas de diferentes formas, saltos, giros, equilibrios con diferentes partes del cuerpo, necesitan ya no solo de estas capacidades fisicas basicas, si no que Tambien encontramos un factor mas importante aun, la concentración.



El curriculum nacional de EFI clasifica las habilidades motrices en 3 grandes grupos: locomotor, manipulativo, de estabilidad; dentro de estas ultimas se ubican las habilidades gimnasticas y acrobaticas que se trabajan progresivamente en la escuela.

Habilidades Acrobáticas



Habilidades acrobáticas

Son secuencias motoras que presentan cierta dificultad, y se componen fundamentalmente de movimientos de giros, saltos, equilibrios, desplazamientos en situaciones de inestabilidad y de lanzamientos que conjugan una alta precisión en su ejecución.

Ministerio de Educación, Chile

Deportes colectivos e individuales

- En el ámbito escolar, ambos tipos de deportes son esenciales, ya que permiten **visualizar el proceso de aprendizaje del estudiante**
- desde diferentes dimensiones: el desarrollo físico, la expresión motriz, la interacción social y la formación de hábitos saludables.
- Su enseñanza debe ser inclusiva, progresiva y contextualizada, promoviendo tanto la participación activa como el disfrute del movimiento.



- **Deportes colectivos:** Son aquellos que se practican en equipo, donde la cooperación, la comunicación y la estrategia grupal son fundamentales para alcanzar un objetivo común. Ejemplos: fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano. Estos deportes favorecen el desarrollo de valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo.
- **Deportes individuales:** Se centran en el desempeño personal del estudiante, donde la autonomía, la disciplina y la superación individual son protagonistas. Ejemplos: atletismo, gimnasia, natación y tenis. Estos deportes potencian la autoconfianza, la responsabilidad y la capacidad de autorregulación.

FOLCLORE: DANZAS NACIONALES

Zonas y danzas folclóricas representativas

Zona	Características	Danzas Típicas
Norte	Influencia andina, ritmos alegres, uso de instrumentos como quena y bombo.	<ul style="list-style-type: none"> - Carnavalito: grupal, alegre, origen boliviano. - Huachitorito: navideño, religioso. - Trote nortino: festivo, con vestuario colorido.
Centro	Tradición huasa, galanteo, uso del pañuelo, fuerte identidad nacional.	<ul style="list-style-type: none"> - Cueca: baile nacional desde 1979, representa el cortejo. - Polka: rápida, en pareja. - Mazurca: de origen europeo, adaptada al campo chileno.
Sur	Influencia europea (alemana, francesa), ritmos más pausados, clima lluvioso.	<ul style="list-style-type: none"> - Vals Chilote: elegante, en pareja, típico de Chiloé. - Pericona: grupal, festiva. - Costillar: vigorosa, con zapateo.
Rapa Nui	Ritmos polinésicos, uso de tambores, movimientos ondulantes y expresivos.	<ul style="list-style-type: none"> - Sau Sau: danza sensual, en pareja. - Hoko: danza guerrera. - Ula Ula: con movimientos de cadera.

Aspectos evaluables en la ECEP

Dimensión	Qué observar / practicar
Identidad cultural	Reconocer el origen, contexto y significado de cada danza.
Expresión corporal	Coordinación, ritmo, desplazamiento, uso del espacio, gestualidad.
Participación grupal	Danzas en pareja o grupales (ej. Carnavalito, Pericona).
Vestuario típico	Diferencias por zona: huaso, colorido andino, prendas de lana, trajes polinésicos.
Motivación de la danza	Religiosa, festiva, de cortejo o guerrera.



DOMINIO 3: ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

**1. ESTRATEGIAS DE
ENSEÑANZA DE LA
ED.FÍSICA**

**2. APRENDIZAJE DE LA
ED.FÍSICA**

**3. EVALUACIÓN PARA
EL APRENDIZAJE DE LA
ED.FÍSICA**

ESTRATEGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO DEL ESTUDIANTE

EDAD	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL	DESARROLLO INTELECTUAL
12 A 15 AÑOS	<ul style="list-style-type: none">Continúan desarrollando y perfeccionando sus habilidades óculo-manales y demuestran mejora en su coordinación muscular.Inician la pubertad y pueden experimentar un crecimiento simultáneo e interdependientes (los brazos y piernas pueden crecer rápidamente).Presentan periodos de dificultad en el logro de sus habilidades coordinativas (mala postura por su crecimiento rápido, etc.).A pesar de que comprenden las reglas de seguridad, en momentos se arriesgan.Con frecuencia se muestran diferencias marcadas entre hombres y mujeres y entre sus preferencias de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none">Pueden comenzar a mostrar signos de ansiedad o cambios de ánimo (las emociones pueden mostrarse fácilmente).Pueden comenzar a cuestionar la autoridad de la gente mayor a ellos.En ocasiones son muy autocriticos (pueden definirse en relación con sus opiniones, creencias y valores y pueden expandir su sentido de sí mismos, imitando modas del momento).Gradualmente aumenta su independencia de la influencia de sus padres (pueden ver a sus hermanos/as como molestia).Demuestran un gran sentido de justicia.	<ul style="list-style-type: none">Comienzan a desarrollar habilidades para manipular pensamientos e ideas.Pueden pensar abstractamente, pero no en su totalidad.Suelen gustarles los chistes y palabras con doble sentido.Desarrollan habilidades para hablar sobre eventos recientes, planes para el futuro y aspiraciones laborales.Necesitan argumentos sólidos y respuestas coherentes.

APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

TAREAS MOTRICES SEGUN EL OBJETIVO DE LA TAREA

- Manipulativas o de manejo: tareas motoras en las que se actúa sobre un objeto pasivo, provocándole un cambio en la dirección en el espacio. Normalmente son tareas habituales y tienen un carácter de autorregulación. Son muy sencillas a nivel perceptivo, realizando la movilización del objeto en un entorno próximo. Ejemplo: levantamiento de pesas, remo.
- De Lanzamiento: tareas motoras en las que actuamos también sobre un objeto inicialmente pasivo, pero con la intención de incidir en un entorno lejano con dicho objeto en uno o varios de estos objetivos: distancia, precisión, velocidad o combinados. Ejemplo: lanzamiento de peso, de disco, dardos.
- De Golpeo: podemos considerarlo como una variante del lanzamiento, pero consistente en percutir o golpear de una forma concreta sobre un objeto, bien con alguna parte de nuestro cuerpo o con algún elemento externo. Si el objeto a golpear está pasivo, la acción es fundamentalmente autorreguladora (golf, saque de portería en fútbol) siendo de regulación externa si el objeto a golpear está en movimiento (remate de cabeza en fútbol, recepción de balón en voleibol). Los objetivos son, como en el lanzamiento, distancia, velocidad, precisión y combinados.
- De Intercepción: tareas motrices que conllevan la necesidad de ser capaces de calcular la trayectoria de un objeto. Podemos encontrar dos circunstancias diferentes:
 1. Que el móvil nos busque: pase de un compañero.
 2. Que el móvil nos evite: balón – portero de fútbol en un penalti.

EVALUACION PARA EL APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA :

SELECCION PRUEBAS ESTANDARIZADAS

Test de Cooper o Test de los 12 minutos

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos. Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert

Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h. Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado. Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima.

Test de Ruffier-Dickson

Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca. Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos. $(P0 + P1 + P2) - 200 / 10 \bullet P0 =$ Pulsaciones por minuto en reposo (basal). $\bullet P1 =$ Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación). $\bullet P2 =$ Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Test de flexión profunda de tronco

Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior. Para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor. A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.

TEST DE ILLINOIS

El recorrido es el marcado en la imagen, saldremos desde el cono A desde la posición de tumbado boca abajo con las manos a la altura de los hombros, a la señal del controlador empezará a cronometrar y saldremos corriendo hacia el cono B, lo doblarán e Irán hasta el último cono colocado en el centro para hacer zig-zag hasta el final y volverlo a repetir hasta donde empezamos, al salir de aquí irán al cono C que doblarán y acabarán en el D

Test de salto horizontal desde parado Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez. Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto

Test de abdominales en 30 segundos Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujetá los tobillos. A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

Test de los 50 metros lisos Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

Test de velocidad de 10x5 metros. Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a. Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.



Recordar que las pruebas anteriores son estandarizadas, no son para evaluar en clases el proceso de aprendizaje.



La evaluación en Educación Física debe permitir al docente visualizar el proceso de aprendizaje del estudiante, reconociendo no solo el resultado final, sino también el esfuerzo, la participación, la mejora progresiva y la expresión corporal. Evaluar es observar cómo el estudiante se mueve, cómo se relaciona, cómo aprende y cómo evoluciona en su vínculo con la actividad física.



para esto tenemos varias herramientas para esto, entre ellas la lista de cotejo, las rubricas, etc.



Dudas ...

El taller
termino,
Espero les
vaya
excelente.

Muchas
Gracias