

Educación Básica

6

# Educación Física

Programa de Estudio  
Sexto Año Básico





# Educación Física

Programa de Estudio  
Sexto Año Básico / NB4



Educación Física  
Programa de Estudio Sexto Año Básico / Nivel Básico 4  
Educación Básica, Unidad de Currículum y Evaluación  
ISBN 956-7933-01-4  
Registro de Propiedad Intelectual N° 110.482  
Ministerio de Educación, República de Chile  
Alameda 1371, Santiago  
Primera Edición 1999  
Segunda Edición 2004

Santiago, octubre 1999

Estimados profesores:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO de Sexto 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, a partir del año escolar del 2000.

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 Sexto 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 6° 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 6° 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.



José Pablo Arellano Marín  
Ministro de Educación



Presentación	9
Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa	11
Objetivos Fundamentales	13
Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal	14
<b>Unidad 1: Ejercicio físico y salud</b>	16
Actividades	17
<b>Unidad 2: Juegos predeportivos y atletismo</b>	22
Subunidad 1: Deportes colectivos	22
Principios técnicos y tácticos del deporte colectivo seleccionado	25
Principios generales de juego de los deportes colectivos	29
Subunidad 2: Atletismo	31
Pruebas de pista	32
Pruebas de campo	35
<b>Unidad 3: Actividades gimnásticas y de expresión rítmico-corporal</b>	38
Suelo	39
Aparatos	41
Danzas folclóricas	42
<b>Unidad 4: Actividad física en contacto con la naturaleza</b>	44
Subunidad 1: Actividades acuáticas	44
Subunidad 2: Actividades motrices en la naturaleza	52
Anexo 1: Sugerencias para reemplazo de aparatos gimnásticos por elementos de construcción sencilla	57
Anexo 2: Actividades físicas en la naturaleza	59
Anexo 3: Natación	63
Glosario	65
Bibliografía	67
Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios	
Quinto a Octavo Año Básico	69





## Presentación

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA para 6º Año de Educación Básica, está organizado en torno a tres ejes: aptitud física, salud y calidad de vida; deportes y expresión corporal; y actividad física en contacto con la naturaleza. En relación a los niveles precedentes, continúa el desarrollo de las habilidades motoras básicas y de la aptitud física de niños y niñas iniciado en los dos niveles previos, y ampliado en forma significativa en el 5º Año. Los objetivos y contenidos abordados abarcan un ámbito temático similar a éste último, buscando robustecer y desarrollar las habilidades físicas y actitudes trabajadas en ese nivel.

Los Objetivos Fundamentales del nivel incluyen el que alumnas y alumnos adquieran o desarrollen la capacidad de nadar y los Contenidos Mínimos Obligatorios, al igual que en el nivel precedente, abarcan elementos técnicos básicos de algunas pruebas de atletismo, así como objetivos de aprendizaje relacionados con actividades de contacto con la naturaleza y actividades de expresión rítmica y corporal.

El rango de actividades planteadas combina la competición, la expresión y la recreación. Asimismo, se avanza en la enseñanza de habilidades deportivas específicas, aunque aún en un marco predeportivo.

Los aprendizajes, contenidos y actividades del programa han sido organizados en cuatro unidades:

- **Ejercicio Físico y Salud:** tiene como núcleo actividades de ejercitación física para el mejoramiento de las cualidades asociadas a aptitud física, salud y calidad de vida (resistencia orgánica, resistencia muscular y flexibilidad). Sobre esta base práctica, la

unidad busca, además, entregar a los alumnos y alumnas los conceptos necesarios para que conozcan los mecanismos y efectos del funcionamiento del cuerpo en contexto de actividad física, evaluando sus propios progresos y profundizando su apreciación de las implicancias positivas así como de los límites y riesgos de la práctica sistemática de ejercicio físico.

- **Juegos Deportivos y Atletismo:** sus contenidos, aprendizajes y actividades se refieren, por una parte, a los fundamentos técnicos y tácticos de deportes de oposición y colaboración; y, por otra, a los fundamentos técnicos y la práctica de pruebas atléticas de velocidad pura y prolongada, saltos largo y alto, y lanzamientos. El énfasis de la unidad está puesto en que el aprendizaje de técnicas y tácticas debe darse a través de la práctica real de los juegos o deportes seleccionados ('jugar el juego'), más que a través de la repetición de 'pedazos' descontextualizados de movimientos o acciones. Asimismo, es una unidad en la que se dan condiciones especialmente ricas para abordar las dimensiones valóricas del subsector y, en general, el trabajo de los OFT.
- **Actividades Gimnásticas y de Expresión Rítmica:** articula dos ámbitos de la educación física en que la expresión personal a través del cuerpo y el movimiento reviste especial importancia. La unidad organiza contenidos y actividades tanto para Gimnasia como para Expresión Rítmica, pero

se define que los estudiantes deberán elegir entre ambos. En el primer ámbito se ha privilegiado una Gimnasia Educativa que hace uso mínimo de aparatos y requisitos especiales de infraestructura y equipamiento; respecto al ámbito de la danza, se ha escogido Danzas Folclóricas como foco del trabajo del nivel.

- **Actividad Física en contacto con la Naturaleza y Actividades Acuáticas:** incluye y desarrolla las habilidades motrices en el entorno natural trabajadas en el nivel anterior. Respecto a actividades acuáticas, la unidad distingue entre alumnos nadadores y no nadadores, repitiendo en el segundo caso, actividades del nivel anterior.

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

- **Actividades de aprendizaje genéricas,** las cuales deben realizarse obligatoriamente. Estas actividades integran los contenidos y las habilidades que se espera que el alumnado aprenda. Son formulaciones generales que pueden adoptar distintas formas de realización.
- **Ejemplos,** son opcionales, ilustran formas posibles de trabajar las actividades. En la mayor parte éstas los ejemplos se presentan en una secuencia en la cual se articulan actividades que deben realizar los estudiantes, con aquellas que desarrollan los docentes. Los ejemplos pueden ser realizados tal cual están indicados en el programa, modificados parcialmente o reemplazados por otros que alcanzando los mismos propósitos se consideren más apropiados.

- Cuando se ha estimado necesario, se incluyen **indicaciones al docente** que orientan el desarrollo de la actividad.
- Al final de cada unidad y subunidad se proponen **criterios de evaluación.**

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

La evaluación prioriza el criterio de superación y avance de niños y niñas respecto de ellos mismos, y dando menos énfasis a modelos de evaluación centrados en el rendimiento individual comparado con el del curso.

## 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 incluyen 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), 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 presente programa de estudio ha sido definido incluyendo los Objetivos Fundamentales Transversales más afines con su objeto, los que han sido incorporados tanto a sus objetivos y contenidos, como a sus metodologías, actividades y sugerencias de evaluación. Los conceptos (o conocimientos), habilidades y actitudes que este programa se propone trabajar integran explícitamente gran parte de los OFT definidos en el marco curricular de la Educación Básica.

El Programa de Educación Física de 6° Año Básico refuerza los OFT que tuvieron presencia y oportunidad de desarrollo durante el 5° Año y adiciona otros propios del nivel. Específicamente:

- Los OFT del ámbito *Formación Ética* relacionados con el ejercicio responsable de grados crecientes de libertad y autonomía, a través de las actividades de contacto con la naturaleza; con el reconocimiento y respeto de la igualdad de derechos de todas las personas; y con los valores de respeto

general por el otro, la cooperación, la honestidad y el desarrollo de hombres y mujeres.

- Los OFT del ámbito *Crecimiento y Autoafirmación Personal*, en particular aquel referido a promover y ejercitar el desarrollo físico personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano, que es consustancial a este sector y se expresa en el conjunto de actividades del programa. También tiene un espacio privilegiado el OFT vinculado con el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo, a través de la resolución de múltiples desafíos motores y la realización de diversas actividades de expresión rítmica y corporal. Y, el OFT dirigido al desarrollo de la capacidad de resolución de problemas y la creatividad, a través de los juegos deportivos, las actividades de expresión rítmica y corporal y las actividades de contacto con la naturaleza.

- Los OFT del ámbito *Persona y su Entorno* vinculados con la valoración de las normas de convivencia, a través del respeto de reglas en la realización de juegos deportivos; y con la protección del entorno natural, a través de las actividades de contacto con la naturaleza.

El programa, a través de la enseñanza de las danzas folclóricas de distintas zonas del país, además de contribuir al desarrollo de la personalidad, proporciona un conocimiento, valoración y vivencia de las tradiciones culturales de la nación.

Con el fin de que los objetivos mencionados sean logrados, se hacen recurrentes y graduales en el programa, de manera que los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de practicarlos en diversas actividades en forma progresiva y sistemática. Los OFT no pueden alcanzarse a través de una actividad aislada o esporádica.

## Objetivos Fundamentales

- 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 predeportivas 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.

## Contenidos Mínimos

- 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 predeportivas 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.

## Unidades, contenidos y distribución temporal

### Cuadro sinóptico

Unidades		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Ejercicio físico y salud	Juegos predeportivos y atletismo	Actividades gimnásticas y de expresión rítmico-corporal
Contenidos		
<p><b>Ejercicio físico y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y adaptación al ejercicio: ejercicio físico y reconocimiento de los mecanismos de adaptación y sus efectos inmediatos en el organismo.</li> <li>• Ejercicio físico y sus beneficios para la salud y calidad de vida: programas de actividad física variada. Conocimiento y valoración de la actividad física, por medio de su práctica sistemática y permanente.</li> <li>• Progreso y evaluación de la aptitud física: ejercitación y valoración de avances personales logrados a lo largo del año.</li> </ul>	<p><b>Subunidad 1:</b> <b>Deportes colectivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de los fundamentos técnico y tácticos básicos de los deportes de oposición y colaboración.</li> <li>• Aplicación eficiente de los principios generales de los juegos colectivos, principalmente visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, seguir la jugada y jugar simple.</li> </ul> <p><b>Subunidad 2:</b> <b>Atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de velocidad y resistencia: práctica de diferentes actividades predeportivas atléticas de velocidad pura y prolongada y de sus reglas.</li> <li>• Pruebas de saltos y lanzamientos: práctica de actividades predeportivas atléticas de saltos largo y alto; actividades predeportivas atléticas de lanzamientos; conocimiento del reglamento de los saltos y lanzamientos.</li> </ul>	<p><b>Gimnasia educativa:</b> <b>Suelo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secuencias de desplazamientos, giros, saltos, balanceos y equilibrio.</li> <li>• Destrezas básicas.</li> </ul> <p><b>Aparatos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de habilidades y destrezas en diversos aparatos.</li> </ul> <p><b>Danzas folclóricas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Danzas folclóricas de ejecución grupal, en pareja e individual.</li> </ul>
Distribución temporal		
Aproximadamente el 20% del tiempo total anual (8 semanas)	Aproximadamente el 35 % del tiempo total anual (12 semanas)	Aproximadamente el 20 % del tiempo total anual (8 semanas)

## 4

Actividad física en contacto con la naturaleza

**Subunidad 1:****Actividades acuáticas**

- Evaluación del medio acuático y sus capacidades:
  - Habilidades para reconocer las zonas aptas para el baño.
  - Capacidad para evaluar sus habilidades motrices en el medio acuático.
- Seguridad en el medio acuático:
  - Procedimientos y formas de prevenir riesgos y accidentes en las actividades acuáticas.
  - Habilidades acuáticas.
 Habilidades necesarias para la sobrevivencia en el medio acuático: Flotación, propulsión, coordinación de brazos y piernas.

**Subunidad 2:****Actividades motrices en la naturaleza**

- Seguridad:
  - Procedimientos y normas que otorguen la seguridad necesaria para el desenvolvimiento en el entorno natural.
- Medio ambiente:
  - Habilidades y técnicas relativas al cuidado y mejoramiento del entorno natural.
- Habilidades y técnicas específicas:
  - Técnicas de marcha y desplazamiento sin implementos.
  - Técnicas de orientación sin instrumentos.
  - Habilidades motrices específicas utilizadas en el entorno natural.

Aproximadamente el 25% del tiempo total anual (10 semanas)

Las unidades del programa corresponden a un ordenamiento de contenidos y aprendizajes a lograr a través de 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 con cada uno de los contenidos y aprendizajes a lograr durante el año y que contribuye a mantener las proporciones de los tiempos asignados a cada una de ellas.

Las unidades son autónomas entre sí: ninguna de ellas es prerequisite estricto para otra y no deben ser vistas como secuenciales. Al mismo tiempo, es importante destacar que algunas requieren de una continuidad en la consecución de sus aprendizajes, por lo que la ordenación temporal de sus contenidos precisa ser trabajada en un solo bloque. Tal es el caso de las unidades de: Actividades Gimnásticas y de Expresión Rítmico-Corporal y Juegos Predeportivos y Atletismo. Las restantes dos unidades, Ejercicio Físico y Salud, y Actividades en Contacto con la Naturaleza, se prestan para ser trabajadas en forma parcelada o modular.

Con los criterios señalados, la organización en el tiempo (secuencia) de las actividades concretas de las sesiones de trabajo y clases del año debe combinar contenidos y aprendizajes, produciendo un esquema rico y variado para los estudiantes y adecuado a las condiciones específicas de cada establecimiento así como a las características del clima en las diversas regiones. La definición concreta de cómo articular los contenidos y aprendizajes de las distintas unidades es de responsabilidad de cada establecimiento o docente de la asignatura. Para ello debe considerar las características del alumnado, condiciones climáticas locales, así como de infraestructura e implementos del establecimiento.



## Unidad 1

# Ejercicio físico y salud

### Contenidos

- Actividad física y adaptación al ejercicio: ejercicio físico y reconocimiento de los mecanismos de adaptación y sus efectos inmediatos en el organismo.
- Ejercicio físico y sus beneficios para la salud y calidad de vida: programas de actividad física variada. Conocimiento y valoración de la actividad física por medio de su práctica sistemática y permanente.
- Progreso y evaluación de la aptitud física: ejercitación y valoración de avances personales logrados durante el año.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Reconocen las respuestas de su organismo frente al ejercicio físico e interpretan estas manifestaciones, relacionando intensidad y volumen en la actividad efectuada.
- Realizan ejercicio físico, reconociendo los métodos de entrenamiento específicos para el mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a aptitud física, salud y calidad de vida (resistencia orgánica, resistencia muscular y flexibilidad).
- Demuestran disposición positiva hacia la práctica habitual y sistemática de la actividad física, participando con autonomía en las actividades y ejercicios.



### Orientaciones didácticas

Esta unidad tiene un doble propósito: que niños y niñas practiquen programas de ejercitación física destinados al desarrollo de su resistencia y flexibilidad; al mismo tiempo que aprendan unos conceptos y las formas de aplicarlos, que les permitan reconocer, en la práctica física, los cambios que ésta puede provocar en sus organismos. Es también un objetivo de la unidad que el alumnado aprenda a observar y evaluar sus progresos y tome conciencia de sus avances y retrocesos.

Durante el desarrollo de la unidad se dan a conocer conceptos y un lenguaje técnico que los estudiantes deben aprender, comprender y manejar. Ocupan un lugar significativo en la unidad la explicación por el docente y el desarrollo por los alumnos y alumnas de diversas actividades para el aprendizaje y aplicación de conceptos como frecuencia cardíaca en reposo y activa, elongación, flexibilidad, movilidad articular, resistencia muscular, ejercicios aeróbicos, ejercicios anaeróbicos. Al concluir esta unidad, estas distinciones deben poder ser aplicadas en forma adecuada por todos los estudiantes del nivel.

El desarrollo de las actitudes tiene como foco en esta unidad, estimular en alumnas y alumnos una disposición positiva por la actividad física. La comprensión del impacto de ésta sobre el organismo y la calidad de vida debiera contribuir significativamente a la valoración que se busca establecer en la conciencia de niños y niñas de este nivel.

## Actividades

### Actividad 1

**Conocer y realizar ejercicio físico para el mejoramiento de la resistencia orgánica y muscular.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Utilizar distintos medios y métodos de entrenamiento, de acuerdo a criterios de individualidad de los alumnos y alumnas.

El ejercicio físico continuo mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria de los estudiantes, por lo que el profesor o profesora debe observar con especial atención, durante el trabajo, la intensidad del esfuerzo, control de la frecuencia cardíaca y respiratoria, utilizar tiempos de ejercitación adecuados a la edad del niño o niña y dar un aumento progresivo al trabajo.

Motivar a los alumnos y alumnas, proponiendo nuevas y variadas formas de ejercitación para poder superar dificultades propias de su práctica, asumiendo una actitud positiva hacia la actividad física.

#### Ejemplo A

Trotar en forma continua y prolongada con baja intensidad, en un circuito natural o preparado por el profesor o profesora. Analizar, en conjunto con el docente cómo y en qué medida este ejercicio ayuda al mejoramiento de la resistencia orgánica. Conocer diferentes métodos de entrenamiento (marcha olímpica, caminata en pendientes, etc.).

### Ejemplo B

Saltar en una cuerda, realizando un recorrido previamente establecido, durante un tiempo prolongado. Analizar, con la orientación del profesor o profesora, la incidencia que tiene la ejercitación de saltos continuos tanto en la resistencia muscular como en la orgánica. Conocer otras formas de salto que cumplan los mismos objetivos (saltos a pie juntos con desplazamiento frontal, salto alternando uno y otro pie de apoyo).

### Ejemplo C

Realizar actividades por estaciones, ejecutando variados ejercicios musculares (abdominales, rebotes, flexoextensión de brazo, dorsales y lumbares) de baja intensidad durante un tiempo previamente definido. Discutir con la orientación del profesor o profesora acerca de los músculos que intervienen en cada uno de los ejercicios. Variar el circuito, modificando el tiempo y la intensidad de ejercitación.

## Actividad 2

---

**Realizar actividad física prolongada y/o intensa, reconociendo y describiendo las alteraciones que se producen en el organismo en cuanto a frecuencia cardíaca y respiratoria, excitación, cansancio, pérdida de agua y sales minerales.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es fundamental que la profesora o profesor enseñe los procedimientos básicos para autocontrolar el pulso cardíaco. Recordar que éste es un indicador de la intensidad del esfuerzo que realizan los alumnos y alumnas; se debe enfatizar la utilización adecuada de este índice durante la ejecución del ejercicio físico.

Es importante que el docente enseñe a los estudiantes la distinción entre cambios corporales inmediatos producidos por la actividad física (aumento de ritmo cardiorrespiratorio, sudoración, fatiga, etc.), y cambios orgánicos, como la mejora de la condición cardiorrespiratoria, aumentos de la masa muscular, la fuerza y la flexibilidad, disminución de tejido adiposo, etc.

El docente debe explicar los conceptos de frecuencia cardíaca en reposo y activa, resistencia muscular, ejercicios aeróbicos, ejercicios anaeróbicos.

### Ejemplo A

Practicar variados ritmos de carrera continua en una misma distancia. Por medio del control del pulso cardíaco determinar los avances que se logran, utilizando como índice de evaluación la disminución de la frecuencia cardíaca en reposo a lo largo del trabajo en la unidad.

### Ejemplo B

Trotar 1.000 metros en un tiempo que variará entre 7 y 9 minutos. Repetir el recorrido en un tiempo menor. Antes y después de la actividad, alumnos y alumnas, organizados en grupos o individualmente, se controlan y registran la frecuencia cardíaca y respiratoria. Bajo la orientación del profesor o profesora, y teniendo como base los registros, reflexionan acerca de las alteraciones de la frecuencia respiratoria y cardíaca durante el ejercicio.

### Ejemplo C

Bailar en forma continua durante 8 minutos y luego saltar una cuerda durante 3 minutos. Antes y después de la actividad, niños y niñas, organizados en pequeños grupos o individualmente, se controlan y registran la frecuencia cardíaca y respiratoria. Bajo la orientación del docente, y teniendo como base los registros, reflexionan acerca de las alteraciones de la frecuencia respiratoria y cardíaca durante el ejercicio.

### Ejemplo D

Realizar actividades por estaciones, ejecutando variados ejercicios musculares de baja intensidad durante un tiempo previamente definido. Discutir, con la orientación del profesor o profesora, sobre la acción de los ejercicios prolongados en la musculatura y en la fatiga de ésta.

## Actividad 3

---

### Conocer y realizar ejercicios variados para mejorar la flexibilidad y la movilidad articular.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Los ejercicios de elongación y movilidad articular escogidos deben ser enseñados de manera progresiva; debe velarse porque los alumnos y alumnas los realicen correctamente, tanto por propósitos formativos como para evitar riesgos de lesiones.

Repetir varias veces los movimientos para lograr el propósito fundamental de las elongaciones.

Identificar claramente los grupos musculares y articulaciones comprometidos durante los distintos ejercicios realizados.

Explicar la importancia de las elongaciones y la movilidad articular para prevenir lesiones o accidentes físicos durante las distintas prácticas de actividad física.

Acompañar los ejercicios con las correspondientes explicaciones y demostraciones de los conceptos de elongación, flexibilidad, movilidad articular, contracción muscular, acción y reacción.

#### Ejemplo A

Ejercitar las extremidades superiores, tronco, y las inferiores por medio de ejercicios de flexibilidad específicos para cada una de estas zonas. Conocer factores determinantes para ejercitar y desarrollar la flexibilidad: insistencia, rango articular y tiempo de ejecución; colaboración entre compañeros para el desarrollo de los ejercicios pertinentes.

#### Ejemplo B

Enseñar variados ejercicios que ayuden al incremento de la flexibilidad y movilidad articular, con el propósito de preparar el organismo para la actividad física. Requerir a niños y niñas que lleven a cabo un calentamiento en forma autónoma, utilizando los ejercicios aprendidos.

#### Ejemplo C

Organización de actividades colectivas de calentamiento por grupos, incluyendo criterios de progresión y continuidad de los ejercicios. Exposición a la clase de las variables que el grupo consideró en la selección de las actividades propuestas.

### Actividad 4

---

**Conocer y reflexionar sobre los límites individuales de la resistencia orgánica durante el ejercicio físico.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Esta actividad está orientada a que los alumnos y alumnas determinen los niveles de intensidad y volumen que puedan alcanzar dentro del rango considerado adecuado a su edad para el trabajo de la resistencia orgánica.

#### Ejemplo A

Bailar o correr durante tiempos prolongados, utilizando para ello “bailatones” o mini maratones, determinando los niveles de resistencia orgánica individuales por medio del control de las pulsaciones.

#### Ejemplo B

Investigar y reflexionar, con la orientación del profesor o profesora, sobre los límites máximos de la frecuencia cardíaca considerados aptos para la ejercitación de la resistencia orgánica en distintas edades y estado de entrenabilidad.

## Actividad 5

---

**Diagnóstico sobre actividad física semanal y formulación de plan individual de actividad física para el mejoramiento de la resistencia orgánica y muscular, aprovechando espacios y medios cotidianos.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Esta actividad ha sido planteada para que los alumnos y alumnas descubran los riesgos del sedentarismo asociados a los hábitos de vida urbanos y el impacto negativo sobre la actividad física, por ejemplo, de la combinación de juegos electrónicos y televisión. Asimismo, ha sido planteada para que aprovechen su entorno geográfico y físico, incorporando en su estilo de vida actividades que ayuden al desarrollo de la resistencia orgánica y muscular.

### Ejemplo A

Con un esquema o ficha facilitada por el docente, cada estudiante confecciona un cuadro diario y semanal, con el registro de las horas que dedica a actividad física y las horas de inactividad; discuten en grupos sobre los resultados; formulan, individualmente, y con orientaciones del profesor o profesora, un plan de actividad física que incluya acciones realizables en el entorno cotidiano.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Debe notarse que no se trata de que niños y niñas de este nivel formulen y realicen un plan de entrenamiento físico propiamente tal. El propósito es hacerlos conscientes de sus hábitos respecto a la actividad física y las implicancias corporales de éstos; de las ventajas para su salud y calidad de vida, de la realización de actividad física; y de que logren imaginar y realizar en forma periódica unas actividades que les interesen y les demanden físicamente.

### Criterios de evaluación

Por medio de la observación de los alumnos y alumnas durante el desarrollo de las clases o en actividades físicas especialmente diseñadas, evaluarlos considerando los siguientes criterios:

- Capacidad para realizar ejercicio en forma continua y a un ritmo sostenido.
- Habilidad para obtener su frecuencia respiratoria y el pulso cardíaco en la ejercitación e interpretarlos.
- Capacidad para dosificar el trabajo físico realizado de acuerdo a sus posibilidades individuales y a las demandas establecidas.
- Capacidad para realizar los ejercicios de flexibilidad y movilidad articular en forma correcta y aplicarlos como medios de calentamiento o de preparación para la realización de una actividad de mayor exigencia.
- Capacidad de aplicar en forma adecuada las distinciones conceptuales básicas trabajadas en la unidad: diferenciación de situaciones de esfuerzo aeróbico, anaeróbico y reposo; frecuencia respiratoria y cardíaca; elongación; calentamiento; resistencia muscular.



## Unidad 2

# Juegos predeportivos y atletismo

### Subunidad 1

## Deportes colectivos

### Contenidos

- Práctica de los fundamentos técnicos y tácticos básicos de los deportes de oposición y colaboración.
- Aplicación eficiente de los principios generales de los juegos colectivos, principalmente visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, seguir la jugada y jugar simple.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Ejecutan correctamente los fundamentos técnicos (pases, lanzamientos, conducción, fintas y drible) y tácticos (sistemas defensivos y ofensivos: tipos y sistemas básicos de marcación, tipos y sistemas básicos de ataque) del deporte colectivo seleccionado en situaciones reales de juego.
- Participan en juegos deportivos colectivos, aplicando los principios generales del deporte seleccionado, tales como: visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, seguir la jugada y jugar simple.
- Utilizan la técnica propia de los deportes colectivos en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego.
- En la práctica del deporte colectivo seleccionado reconocen sus principales logros y limitaciones, siendo capaces de registrar sus respectivos avances y sus dificultades.
- En la práctica del predeporte colectivo seleccionado colaboran y trabajan en equipo.
- En la práctica del predeporte colectivo seleccionado ajustan las respuestas motrices individuales a estrategias y tácticas propias de los deportes de equipo.
- En la situación de juego y competencia aprecian la función de las reglas, y son capaces de aplicarlas desde el rol de juez u observador.

### Orientaciones didácticas

Esta subunidad corresponde a la culminación del apresto motor básico preparatorio para la práctica de los deportes. Los fundamentos técnicos y tácticos aprendidos en años anteriores son reforzados y completados.

Se debe motivar a los niños y niñas a realizar actividades motrices diversas, en este caso orientadas a los deportes colectivos.

Los estudiantes deben practicar y tener experiencia de aprendizaje en a lo menos dos deportes durante el desarrollo de la subunidad.

La subunidad incluye actividades colectivas de juego y deporte y se presta de manera especial para el trabajo del conjunto de los OFT relacionados con el respeto por el otro, la cooperación, la honestidad, el desarrollo de hombres y mujeres, así como también los relativos al conocimiento y respeto de sí mismo. Desde la perspectiva del mejor aprovechamiento formativo de los juegos predeportivos, las siguientes orientaciones deben tenerse especialmente presentes.

- **Atención a la diversidad**

La constatación de la diversidad de habilidades de alumnos y alumnas debe tenerse siempre presente, para evitar dar el mismo tipo de tareas o desafíos a todo el curso, lo que puede generar condiciones de juego y competición que marginen a algunos, sean monopolizadas por otros o no constituyan desafíos corporales pertinentes para otros. Esto requiere arreglos flexibles de grupos por niveles de habilidad en algunos momentos, y de combinaciones más ricas en otros, por ejemplo, distribuyendo los más hábiles en los distintos grupos, de modo de facilitar unas condiciones de aprendizaje en las que haya intercambio de información, cooperación y tentativas de superarse, enfrentando un mayor grado de desafío.

Otro aspecto del tema de la diversidad es planificar la ejecución de las actividades, teniendo presente que éstas pueden tener su foco en capacidades o habilidades distintas, como equilibrio, fuerza, velocidad, coordinación, agilidad o ritmo, lo que da pie a que los rasgos individuales sean valorizados.

- **Atención a diferencias entre alumnos y alumnas**

Debe tenerse especial cuidado en no reproducir estereotipos culturales sobre las habilidades de unos y otros para determinados juegos y deportes. Al mismo tiempo debe tenerse como criterio fundamental respecto al tema, el que hay un estilo diferente de expresarse en la actividad física de niños y niñas. Se trata de modos diferentes de ser y actuar que deben completarse y enriquecerse mutuamente. El criterio es favorecer experiencias de respeto a las diferencias e intercambio. Ello se logra a través de la participación conjunta en juegos predeportivos y deportes colectivos.

- **Equidad en las oportunidades de aprendizaje: competición y habilidades**

En las actividades competitivas se despliegan las habilidades individuales, y el profesor o profesora debe organizarlas de modo de hacer equitativas las oportunidades de aprendizaje. Es común en los juegos predeportivos o en los deportes, que los estudiantes más hábiles monopolicen las situaciones de ataque, quedando para los menos hábiles los papeles de defensa, arquero, o incluso la exclusión. Debe intervenir en estos casos, promoviendo la rotación de funciones y estableciendo reglas al respecto.

Las actividades competitivas realizadas en grupos o equipos constituyen una situación favorable para el ejercicio de diversos roles y estilos personales; por tanto, promueven un mejor conoci-

miento y respeto de sí mismo y de otros; y, al final, permiten comprender que las situaciones competitivas colectivas son un juego de cooperación entre habilidades diversas.

- **Emociones, deportes y OFT**

El docente debe valorar el hecho del contexto de juego como uno de expresión intensa de emociones: alegría, rabia, miedo, vergüenza y tristeza. Los límites tenues entre el control y el descontrol sobre estas emociones son puestos a prueba en el juego. La expresión de tales sentimientos por medios verbales: la risa, el grito, el llanto o la agresividad, debe ser reconocida y trabajada como objeto de enseñanza y aprendizaje para que sea regulada por los valores del respeto hacia sí mismo y el otro.

Por tanto, las actividades y situaciones de esta subunidad son ocasiones privilegiadas para el desarrollo de OFT, tanto en la dimensión crecimiento y autoafirmación personal, como en la de ética. Así, las habilidades a adquirir en relación a los juegos predeportivos tienen directa y visible relación con valores centrales de los OFT. Considérese, por ejemplo, la voluntad de vencer en el respeto por el adversario, la aceptación de la decisión de un árbitro o de un juez, el saber perder y ganar lealmente.

- **Juego en equipo, habilidades sociales y valores**

Por medio de las actividades de esta subunidad, alumnos y alumnas están desarrollando habilidades no sólo motrices sino también sociales de trabajo en equipo: desempeño de roles, aprendizaje de la colaboración entre habilidades y estilos distintos en pos de un objetivo común, manejo del conflicto. Al experimentar la vivencia del trabajo en equipo los estudiantes reconocen la importancia del otro; si su propio logro personal está supeditado al logro del grupo, el alumno o alumna reconoce en el otro un compañero sin el cual le sería imposible jugar o lograr las tareas propuestas. Muchas veces, durante el juego, el equipo debe enfrentar conflictos y problemas muy semejantes a los que ocurren en la vida real: un miembro del equipo agresivo, uno desobediente a las normas del juego, uno dominante o "sabelotodo", etc. Será entonces, tarea del equipo y ya no tan sólo del profesor o profesora, solucionar de la manera más adecuada esta dimensión del juego y el deporte en equipo.

Junto a las actividades prácticas de juego y competencia propias de la subunidad, el docente debe trabajar el lenguaje técnico necesario para desarrollar la comprensión de los diferentes deportes que los alumnos y alumnas conocerán en los años siguientes.

Es importante hacer presente que en esta etapa del desarrollo motor de niños y niñas, no corresponde aún trabajar en las especializaciones técnicas de un deporte en particular, ya que les falta madurar aspectos motores necesarios para poder ejecutar correctamente los fundamentos técnicos del caso.

Los estudiantes deberán practicar al menos dos deportes colectivos durante el desarrollo de la subunidad. Se recomienda a los docentes seleccionar de acuerdo a los intereses y preferencias de los alumnos y las alumnas.



## Principios técnicos y tácticos del deporte colectivo seleccionado

### Actividad 1

**Conocer y aplicar fundamentos técnicos (pases, lanzamientos, tiros al arco, portería o cesto, conducción del balón o móvil, drible, etc.), durante la práctica del deporte colectivo seleccionado y en situaciones reales de juego.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante considerar diferentes situaciones de juego, enfatizando aquellas que resultan ser más reales, sin dejar de lado algunas específicas, separadas del juego, que servirán para corregir o reorientar los aspectos técnicos del deporte practicado.

Las actividades deben estar orientadas en un orden creciente de aproximación a las experiencias deportivas específicas del deporte colectivo seleccionado.

Es importante privilegiar la situación real de juego como el contexto más rico de aprendizaje de fundamentos técnicos, a la vez que motivante para niños y niñas. Este criterio, por cierto, no es obstáculo para que una proporción del tiempo de la subunidad sea dedicada a ejercicios de aprendizaje de fundamentos técnicos separados de situaciones de juego.

Se debe tener especial cuidado con los elementos de riesgo presentes en el espacio que se utilice para las actividades. Este debe estar limpio de objetos y obstáculos que puedan resultar peligrosos: palos, vidrios, piedras, fierros, alambres, postes, zanjas, hoyos u otros, que estén poco visibles o mal señalizados. Es recomendable sacar todo aquello que sea factible de mover, en caso contrario, señalar o pintar, haciendo más visible el obstáculo.

#### Ejemplo A

Practicar técnicas de pases. Formar un círculo de alumnos y/o alumnas trotando. Al centro se ubica un miembro del grupo con un balón o móvil, quien al darse la señal comienza a hacer pases, no importando el tipo de pases, a un compañero o compañera que esté formando el círculo. Al que le llega el balón lo debe devolver al centro y así sucesivamente hasta que el docente indique que tiene que rotarse quien está al centro.

INDICACIONES AL DOCENTE: Se pueden hacer variaciones: con los alumnos o alumnas sentadas; el círculo puede girar en diferentes direcciones, etc. De acuerdo a la forma técnica en que se realicen los pases y al deporte que esté orientado esta actividad, el profesor o profesora dará recomendaciones técnicas y enseñará los elementos para una buena ejecución de este fundamento.

#### Ejemplo B

Repetir el ejercicio anterior, esta vez realizando pases indicados por el profesor o profesora, de acuerdo al deporte en práctica.

### Ejemplo C

Practicar durante el desarrollo del juego distintos tipos de pases según las instrucciones entregadas por el profesor o profesora. Cambiar la modalidad de pases realizados cada cierto intervalo de tiempo.

## Actividad 2

**Conocer y aplicar durante la práctica de las diferentes manifestaciones (juegos adaptados) del deporte colectivo seleccionado, las reglas fundamentales del mismo, valorando y respetando el reglamento establecido.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante que el docente enfatice el juego limpio, enseñando el sentido tanto utilitario (sin reglas no hay juego), como ético (el valor del acuerdo y la cooperación en torno a la aceptación de una regla), del respeto a las normas y reglamentos establecidos.

Es importante que los alumnos y alumnas tengan la posibilidad de discutir y probar las reglas, intentando descubrir las razones que las originaron y proponiendo modificaciones. La comprensión de las reglas pasa, de este modo, a ser algo completamente diferente a una consideración de las mismas como absolutas, inmutables e incuestionables.

En los juegos predeportivos no siempre es posible que las reglas cubran todas las situaciones; en tales casos se hace necesario discutir, acordar y legislar. El respeto y valoración de esto debe ser incentivado por el docente.

Es importante que el profesor o profesora oriente sobre la aplicación diferenciada de las reglas, que pueden ser adaptadas según los contextos. Así, en una situación recreativa es posible aceptar movimientos y procedimientos que en una situación de competencia no serían válidos.

Durante el desarrollo de competencias, tiene un importante valor formativo el asignar diferentes roles a los estudiantes tanto dentro del campo de juego (atacantes, defensores), como fuera de éste: funciones de árbitro, entrenador, planillero, entre otras. Estas funciones deben ser rotatorias.

### Ejemplo A

Competir en torneos de mini deporte, aplicando algunas reglas simples del deporte colectivo seleccionado.

### Ejemplo B

Investigar y realizar, con la orientación del profesor o profesora, un debate sobre las normas y reglamentos más significativos que permiten una práctica fluida del deporte seleccionado.

### Ejemplo C

Reflexionar acerca de cómo las normas y reglamentos pueden modificar o interferir en los objetivos que tiene cada uno de los deportes.

## Actividad 3

---

**Adaptar situaciones de juego para la resolución de cometidos tácticos concretos propios del deporte elegido, aplicando criterios y fundamentos tácticos.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Las actividades predeportivas apuntan a conocer diferentes deportes, desde la táctica (objetivo del juego o deporte), hacia la técnica de dicho deporte o juego en particular. Lo anterior responde a un criterio metodológico no significando que la táctica sea más importante o más relevante que la técnica.

### Ejemplo A

Aplicar tácticas generales de juego tanto defensivas como ofensivas. Jugar entre dos equipos en la mitad de una cancha o multicancha un partido del deporte colectivo seleccionado, con un solo pórtico, arco o tablero; simultáneamente en la otra mitad, hay otros dos equipos jugando. Terminado el tiempo dado por el profesor o profesora, los equipos que hayan quedado fuera en la primera ronda de partidos entran a jugar con los perdedores de los partidos anteriores y así sucesivamente hasta que pasen todos los equipos.

### Ejemplo B

Aplicar tácticas ofensivas de incursión en zonas defensivas y aplicar tácticas de ataque y defensa.

Dividir al curso en dos grupos homogéneos, uno representa a la selva y el otro a los cazadores o cazadoras. El grupo de la selva se queda al medio de la cancha con los ojos vendados, mientras desde un extremo de la misma los y las cazadoras pasan hacia el otro lado a buscar un balón o móvil, evitando que la selva los toque tanto de ida como de vuelta. Los y las cazadoras regresan transportando o conduciendo el balón o móvil utilizado. El juego concluye cuando la selva atrapa a todos los cazadores o éstos transportan todas las presas o cuando el tiempo dado por el profesor o profesora termina. Posteriormente se pueden cambiar los roles.

Al finalizar el juego, participar en una mesa redonda moderada por el docente y exponer los fundamentos aplicados desde el punto de vista táctico para lograr los objetivos del juego.

#### Actividad 4

---

**Conocer y utilizar en situaciones de juego los distintos espacios físicos reglamentados del mismo, identificando y considerando las zonas definidas como defensivas y de ataque.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es importante considerar que los espacios de juego son adaptados a la finalidad de éste, por lo cual se pueden modificar para mantener la motivación de dicho juego o actividad.

##### Ejemplo A

Jugar ocupando distintos espacios según roles ofensivos y defensivos. Formar grupos de tres, ubicándose en las líneas de fondo de ambos lados del espacio físico o cancha utilizada; al dar la señal, el trío que tiene el balón o móvil sale botándolo o conduciéndolo y dándose pases entre sí, para convertir un gol o tanto en el arco, aro, pórtico, etc., el cual es defendido, a su vez, por otro trío que debe evitar que se cumpla este objetivo. Si el grupo que defiende logra quitar el balón pasa a atacar, produciéndose el ejercicio de manera inversa. Si se convierte el tanto, el grupo que defiende pasa al final de la fila. (Se pueden hacer variaciones de 2 x 2; 4 x 4; 5 x 5; etc.).

##### Ejemplo B

Mientras se espera el turno para practicar, observar y registrar situaciones concretas en que se dan en forma eficiente y deficiente aspectos de ataque y defensa. Al finalizar la práctica se reflexiona, con la orientación del profesor o profesora, sobre las situaciones técnicas y tácticas más adecuadas.

##### Ejemplo C

Investigar y exponer algunos factores que condicionan las zonas defensivas y de ataque durante la práctica del deporte seleccionado: sistemas de marcación, sistemas de ataque, rol y presencia en la cancha de los jugadores en funciones defensivas y ofensivas.

## Principios generales de juego de los deportes colectivos

### Actividad 1

**Durante la práctica de un deporte colectivo y en situaciones de juego especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas aplican los principios generales de los juegos colectivos (visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, seguir la jugada y jugar simple).**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Durante la ejecución de las diversas actividades predeportivas, el profesor o profesora debe estimular en forma constante a los alumnos y alumnas a aplicar de manera correcta, de acuerdo a las situaciones de juego, cada uno de los diferentes principios.

Se pueden crear algunas actividades orientadas a enseñar la utilidad de cada uno de los principios generales de juego en la resolución de diferentes problemas técnicos y tácticos dados durante la práctica.

El docente debe dar especial prioridad al trabajo formativo permanente, poniendo énfasis en el valor más importante en los deportes colectivos: el juego limpio; el rechazo categórico de la victoria conseguida por cualquier medio.

El uso de diferentes medios audiovisuales puede contribuir a una mejor comprensión de la aplicación de estos principios.

#### Ejemplo A

Practicar principios de juego (visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, seguir la jugada y jugar simple).

En una cancha de básquetbol o similar, el curso es dividido en grupos homogéneos, considerando tanto aspectos físicos como técnicos. En un extremo del terreno de juego se ubica un cesto (caja, tarros grandes o basureros) frente a cada grupo. A la señal del profesor o profesora, cada grupo deberá planificar de qué manera puede convertir la mayor cantidad de veces en el cesto, pasando por lo menos dos veces cada jugador y realizando el menor número de pases (necesariamente todos los compañeros deben tocar el balón).

Por su parte, el docente observará cuáles son los equipos que cumplen las condiciones dadas, en cuanto a aplicar los principios de juego; además observará el trabajo en equipo y el respeto entre los compañeros. Ganará el equipo que haya convertido el mayor número de puntos en un tiempo determinado y aplicado de mejor manera los principios de juego.

Esta actividad se puede realizar modificando las tareas que dé el docente. Por ejemplo: aplicar sólo un principio de juego por vez y observar cómo los alumnos y alumnas lo aplican.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Los principios generales de juego tienen una aplicación directa para la táctica y estrategia; que los alumnos y alumnas adquieran una disciplina táctica es un objetivo de aprendizaje. Desde esta perspectiva, mientras más oportunidades se ofrezcan a los estudiantes de tener este tipo de experiencias, más fácil les será la transferencia posterior, al momento en que tengan que practicar un deporte en particular.

#### Ejemplo B

Investigar en cualquier medio de comunicación (periódico, revista o televisión), los diferentes comentarios deportivos acerca del desempeño obtenido por distintos equipos y en diversos deportes, procurando analizarlos posteriormente en la clase con los demás compañeros, desde la perspectiva de la aplicación de los principios generales de juego por los equipos considerados.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es muy importante que junto con practicar los diferentes principios de juego, el niño o niña sea capaz de comprenderlos, de tal manera que en el momento de su aplicación práctica, haya una transferencia consciente y efectiva de cómo y cuándo aplicarlos.

#### Criterios de evaluación

Por medio de actividades de competición, ejercida en mini torneos o similares, los alumnos y alumnas serán evaluados, considerando las siguientes cuatro dimensiones presentes en los aprendizajes esperados: desempeño técnico, desempeño táctico, dominio de los principios de juego y habilidades sociales inherentes a los deportes colectivos. Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- Manejo técnico del implemento en situaciones reales de juego (al menos, utilización de pases, conducción y lanzamientos).
- Capacidad de resolver en beneficio de su equipo, situaciones de juego provocadas por el equipo rival, sean éstas defensivas u ofensivas.
- Habilidad para interactuar motrizmente con sus compañeros y compañeras de equipo (pasar el balón, desmarcarse y pedir el balón, ubicarse defensiva u ofensivamente de acuerdo a la situación de juego).
- Habilidad para ubicarse temporal y espacialmente en el campo de juego, ya sea estando o no en posesión del balón.
- Capacidad para interpretar y aplicar apropiadamente los principios generales de juego, ya sea en ataque o en defensa.
- Habilidad para manifestar con acciones concretas durante el juego, sentido de espíritu de equipo y de colaboración; juego limpio; conocimiento y manejo de las reglas del caso.

## Subunidad 2

# Atletismo

### Contenidos

Pruebas de velocidad y resistencia:

- Práctica de diferentes actividades predeportivas atléticas de velocidad pura y prolongada y de sus reglas.

Pruebas de saltos y lanzamientos:

- Práctica de actividades predeportivas atléticas de saltos largo y alto; actividades predeportivas atléticas de lanzamientos; conocimiento del reglamento de los saltos y lanzamientos.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Ejecutan correctamente fundamentos técnicos de pruebas atléticas, aprendidos en años anteriores.
- Presentan una disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Conocen y aplican los diferentes reglamentos de las pruebas de salto y lanzamiento y/o velocidad y de medio fondo.

### Orientaciones didácticas

En esta etapa los fundamentos técnicos de las pruebas de atletismo están más cerca de la práctica real del deporte. Aunque aún perduren diversas actividades de orientación predeportiva, la subunidad plantea actividades que incluyen connotaciones más técnicas que en el nivel anterior, y se proponen pequeños torneos que permiten a los alumnos y alumnas evaluar sus avances y límites en contextos de competición y, por lo tanto, más estricta sujeción a reglas.

Es importante destacar que la subunidad presenta actividades tanto para pruebas de campo (saltos y lanzamientos), como de pista (velocidad y resistencia), pero es el docente el que debe decidir qué combinación de éstas ofrecer a sus alumnos y alumnas, así como a través de qué organización de grupos y actividades se puede alcanzar el óptimo de cada niño y niña.

En esta subunidad cobran especial significado los alcances hechos precedentemente sobre la diversidad de habilidades y la importancia de que en situaciones de competición se establezcan condiciones que permitan a niños y niñas competir con sus similares, así como respecto de sus propios rendimientos, y no sentirse descalificados por los más hábiles.

## Pruebas de pista

### Actividad 1

**Conocer y realizar pruebas de iniciación a las carreras de velocidad similares a las oficiales, con recorridos más cortos que servirán de apresto a la ejecución técnica de dichas pruebas y/o conocer y realizar carreras prolongadas a diferentes ritmos, adecuando las técnicas de ejecución de las carreras de resistencia durante estas prácticas.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Para la planificación de las clases, el profesor o profesora deberá optar por una de las dos modalidades, ya sea carreras de velocidad o carreras prolongadas, considerando los intereses de los alumnos y alumnas.

En estas carreras, la correcta ejecución por parte del docente, o de algún estudiante con mayor habilidad resulta muy importante, ya que permite mostrar diferentes aspectos, por ejemplo, cómo es la frecuencia de paso en una carrera de velocidad (50 m) o en una carrera de resistencia (cross country).

Las diferentes actividades que se realicen deben tener elementos lúdicos para mantener la motivación de los alumnos y alumnas, tomando en consideración que las pruebas atléticas pueden causar agotamiento.

En la planificación de las clases hay que tener la precaución de no transformar éstas en sesiones de entrenamiento atlético.

Al realizar diferentes torneos y competencias, es importante entregar los resultados a los estudiantes, con el fin de que éstos puedan conocer sus respectivos logros, además de identificar sus dificultades.

#### Ejemplo A

Conocer y ejecutar, por medio de las instrucciones y demostraciones efectuadas por el profesor o profesora, las técnicas elementales de movimientos de brazos y piernas durante las carreras de velocidad y de resistencia según corresponda. Aprender los tipos de salidas básicas de acuerdo a la prueba seleccionada. Complementar, revisando material audiovisual pertinente.

#### Ejemplo B

Participar en mini torneos de velocidad o de resistencia (según sea el contenido tratado), en distintas distancias, con puntaje acumulativo. Observar y registrar los avances.



## Actividad 2

---

**Conocer y aplicar durante la ejecución de carreras de velocidad o resistencia la reglamentación específica básica de estas pruebas atléticas.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** La forma de cómo enseñar los diferentes reglamentos de las pruebas atléticas variará según el tipo de prueba. Es fundamental que el alumno o alumna identifique los aspectos reglamentarios en situaciones reales de competición, ya sea observando torneos reales o grabados.

### Ejemplo A

Participar en una actividad de reconocimiento de aspectos reglamentarios. Formar hileras en grupos de 4 a 5 y tomar por la cintura al compañero o compañera de adelante. A la señal del profesor o profesora, partirán corriendo todos los grupos simultáneamente por el carril que se les ha asignado previamente. El grupo que sale de su lugar durante la carrera es eliminado.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** El profesor o profesora deberá hacer hincapié en la necesidad de que cada grupo siga por su pista o riel.

### Ejemplo B

Participar en carreras de velocidad o resistencia en distintas distancias. Dividirse en cuatro grupos homogéneos. Cada grupo selecciona a los compañeros o compañeras para competir en carreras de velocidad o de resistencia según corresponda.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** El torneo consiste en que cada alumno o alumna participe en distintas carreras de acuerdo a sus habilidades. Ganará la mini olimpiada el equipo que mejor se haya organizado, además de ganar el mayor número de carreras y de cometer el menor número de errores reglamentarios. La competencia debe contener tipos de salida según la prueba practicada, pistas o carriles de recorrido, llegada a meta, etc.

### Ejemplo C

Reflexionar, con la ayuda del profesor o profesora, acerca de los aspectos reglamentarios más relevantes de las carreras en relación a su desplazamiento, salida y llegada: el avanzar siempre por el mismo carril, respetar la señal de salida y traspasar el trazado de llegada.

### Actividad 3

---

**Conocer y aplicar las diferentes formas o técnicas, tanto de carrera como de salidas para optimizar las pruebas de velocidad o resistencia.**

**INDICACIONES AL DOCENTE: En esta etapa es aconsejable que cada actividad a realizar tenga máxima similitud con la situación de competencia atlética real.**

#### Ejemplo A

Hacer recorrer a los alumnos y alumnas un trazado de manera dosificada, según corresponda a una carrera de velocidad o resistencia. Para ello, trazar un recorrido en el patio o en el lugar donde se realice la clase e impartir instrucciones sobre qué debe hacerse durante el recorrido y el tiempo para ello. Considerando esas indicaciones, los estudiantes deben planificar la carrera de la mejor manera posible para lograr el objetivo planteado. Los que logren realizar el trayecto en el tiempo predeterminado serán los ganadores.

#### Ejemplo B

Realizar gestos técnicos propios de las carreras practicadas (resistencia o velocidad) según las instrucciones y recomendaciones técnicas dadas por el profesor o profesora (acción de brazos y piernas, postura del tronco según corresponda a la prueba atlética practicada).

#### Ejemplo C

Aplicar las técnicas de salidas bajas y altas, con énfasis según la modalidad de carrera practicada, ya sea de velocidad o resistencia.

#### Ejemplo D

Revisar documentación o recursos visuales para reafirmar el conocimiento y apreciación de los aspectos más relevantes de las técnicas de salida.

### Criterios de evaluación

Durante el desarrollo de competencias de velocidad o de resistencia, según corresponda, los alumnos y alumnas serán evaluados de acuerdo a los siguientes criterios:

- Esfuerzo personal desplegado durante el desarrollo de la competencia.
- Aplicación de normas y aspectos reglamentarios específicos de las pruebas practicadas (resistencia y velocidad).
- Mejoramiento individual en aspectos técnicos y en los tiempos de ejecución de las carreras de velocidad o de resistencia, según corresponda.
- Manifestación de aspectos valóricos como responsabilidad, perseverancia, compañerismo y honestidad durante el desarrollo de torneos.

## Pruebas de campo

### Actividad 1

**Ejecutar saltos y/o lanzamientos, inicialmente de manera natural, con poca intervención o instrucción por parte del profesor o profesora; gradualmente, incorporar diversos patrones técnicos a sus ejecuciones hasta llegar a una realización técnicamente adecuada.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Tanto los saltos como los lanzamientos son en sí mismos muy atractivos para los niños y niñas de esta edad, por lo que se cuenta con una motivación muy importante, lo que debiera facilitar la enseñanza de las técnicas respectivas de cada una de estas disciplinas.

Es necesario tener presente que en estos niveles, más que centrarse en la forma correcta de ejecución, es necesario que los estudiantes tengan diversas posibilidades de ejecutar repeticiones, ya sea de saltos como de lanzamientos para que adquieran una vasta experiencia motriz.

#### Ejemplo A

Práctica de distintas modalidades de lanzamientos orientados a las pruebas atléticas de lanzamiento de la bala o de la jabalina, utilizando implementos aptos para su realización como pelotas de tenis, balones medicinales de bajo peso, varas de coligüe, etc.

#### Ejemplo B

Revisión en la literatura y documentación sobre atletismo, o en material audiovisual pertinente, de fundamentos técnicos claves de los lanzamientos, ya sea de la bala o de la jabalina: posición inicial o de comienzo del lanzamiento, desplazamiento o carrera de impulso, acción de las extremidades y tronco durante el lanzamiento. Aplicar lo estudiado.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Las actividades de lanzamiento no necesariamente deben realizarse dentro del establecimiento, que en la mayoría de los casos no reunirá las condiciones de espacio requeridas. Una alternativa es salir a un parque o terreno amplio fuera de la unidad educativa, o bien aprovechar las salidas para la unidad de Actividades en la Naturaleza, para la práctica de los diferentes lanzamientos. Otra posibilidad es adecuar una lona o malla contra la cual, aun en espacios restringidos, niños y niñas podrán practicar sus lanzamientos.

#### Ejemplo C

Practicar técnicas de saltos. En diferentes superficies o elementos que se encuentren en el patio de la escuela, saltar en un circuito creado por el profesor o profesora, a lo largo o en altura, según corresponda, aplicando los fundamentos técnicos básicos de éstos.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Enseñar los fundamentos técnicos de manera específica y por separado para el salto largo y alto. El circuito de salto puede contener, entre otros elementos, lo siguiente: sillas, troncos, cuerdas, bancos del patio, etc. Es importante que los alumnos y alumnas tengan la vivencia de saltar diferentes alturas y longitudes, aplicando fundamentos técnicos básicos.

#### Ejemplo D

Discutir sobre las distintas modalidades de saltos y lanzamiento y la importancia de la técnica en la ejecución. Revisar material escrito u otros recursos audiovisuales para ampliar la gama de conocimientos en relación a los saltos y lanzamientos.

## Actividad 2

**Conocer y aplicar en la práctica de las pruebas de saltos y/o lanzamientos, las normas y reglamentos que caracterizan a estas pruebas atléticas.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Por ser el reglamento de estas pruebas muy específico, es aconsejable que el profesor o profesora entregue los antecedentes teóricos de dicho reglamento, con el fin de que los estudiantes puedan tener la oportunidad de conocerlo y aplicarlo durante la práctica.

#### Ejemplo A

Participar en un torneo de salto y/o lanzamiento, aplicando los fundamentos técnicos y reglamentos de éstos. El profesor o profesora crea un concurso para lo cual el curso se divide en equipos homogéneos. La actividad consiste en que el docente realiza una pregunta reglamentaria inherente a los lanzamientos o saltos. El que encabeza el grupo debe correr y

responder. El que acertó tendrá derecho, según las instrucciones a realizar un salto en longitud o un lanzamiento de un implemento, empleando correctamente la técnica y los reglamentos, para que se considere válido. Al final del tiempo de juego se deberán contabilizar los metros saltados o lanzados por cada equipo para determinar un ganador.

### **Criterios de evaluación**

Durante torneos especialmente organizados a nivel intercurso se evalúa a los alumnos y alumnas, considerando los siguientes criterios:

- Capacidad en la realización de saltos y/o lanzamientos para superar sus propias marcas personales.
- Habilidades para efectuar gestos técnicos que se aproximen a los modelos de ejecución, propios de los saltos y lanzamientos.
- Manifestación de conductas de respeto por las normas y reglamentos en las competencias.
- Presencia de conductas valóricas positivas durante la participación en competencias de saltos y lanzamientos: esfuerzo, disciplina, honradez, lealtad.



## Unidad 3

# Actividades gimnásticas y de expresión rítmico-corporal

### Contenidos

#### GIMNASIA EDUCATIVA

##### **Suelo**

- Secuencias de desplazamientos, giros, saltos, balanceos y equilibrio.
- Destrezas básicas.

##### **Aparatos**

- Ejecución de habilidades y destrezas en diversos aparatos.

#### DANZAS FOLCLÓRICAS

- Danzas folclóricas de ejecución grupal, en pareja e individual.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Realizan secuencias gimnásticas que incluyen posiciones de inicio y término, transferencias de peso, balanceos, equilibrio, saltos, giros y desplazamientos en el piso.
- Aplican habilidades ejecutadas en el piso a distintos aparatos y las combinan, formando secuencias de movimientos.
- Manifiestan a través de la danza folclórica, sentimientos, ideas y actitudes con respecto a sí mismos y los demás.
- Ejecutan de manera rítmica, danzas folclóricas solos, en parejas o en grupo.

### Orientaciones didácticas

En esta subunidad los alumnos y alumnas adquirirán aprendizajes a través de dos disciplinas: la gimnasia educativa y/o la danza folclórica.

Será decisión del docente (o su establecimiento) escoger una de ellas, utilizando criterios basados en los intereses de los estudiantes, el contexto social y cultural del establecimiento, así como consideraciones prácticas de recursos.

La danza folclórica debe otorgar a cada estudiante una oportunidad de movimiento, solo o con otros. A través de estas actividades debe sentir satisfacción consigo mismo al lograr usar su cuerpo como un medio de comunicación. Las danzas folclóricas contribuirán además a que los estudiantes de este nivel conozcan y valoren la herencia cultural y social de su país.

## Suelo

### Actividad 1

**Conocer y practicar la ejecución en el piso de diversas secuencias gimnásticas que incluyen combinaciones de saltos, caídas, rodadas, giros, equilibrio y desplazamientos en el espacio.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es importante alentar a los niños y niñas a desarrollar sus habilidades en un clima de seguridad y confianza. Para ello se debe prever que el lugar y los materiales que utilicen estén en buenas condiciones y considerar las ayudas como un medio primordial en las etapas iniciales.

Se recomienda ejercitar, practicar y evaluar en un clima de confianza mutua, privilegiando sentimientos de aceptación y consideración hacia las demás personas, sus logros y dificultades. No es recomendable trabajar esta actividad a través de situaciones competitivas.

#### Ejemplo A

Practicar técnicas de inicio y término de ejercicios gimnásticos. Ensayar posiciones de inicio y término en distintos niveles e incorporar a las secuencias de movimientos aquellas que los estudiantes ejecutan con mayor habilidad y armonía.

#### Ejemplo B

Alumnos y alumnas combinan elementos gimnásticos en la creación de su propia secuencia de movimientos, considerando trayectorias, direcciones y niveles de ejecución en un espacio delimitado por el profesor o profesora.

### Ejemplo C

Practicar posiciones de equilibrio de mayor o menor grado de dificultad según la base de sustentación y equilibrio que se utilice. Ensayar estas posiciones con distintas partes del cuerpo: pies, manos, espalda, rodillas, etc.

### Ejemplo D

Revisar material visual y gráfico y, con la orientación del docente, analizar los componentes técnicos de los ejercicios gimnásticos ejecutados durante las clases prácticas.

## Actividad 2

---

**Practicar en el suelo o sobre colchonetas, diversas destrezas gimnásticas (volteretas, posiciones invertidas, rueda, etc.), las que se encadenarán con diversas formas de desplazamiento y elementos gimnásticos, creando una secuencia de movimientos más complejos y específicos. Analizar y crear secuencias.**

### Ejemplo A

Realizar esquemas gimnásticos simples. Practicar una secuencia de destrezas y elementos propios de la gimnasia, sugerida por el profesor o profesora, y descrita en un papelógrafo por medio de símbolos, como por ejemplo:

*Simbología:*

---

Caminar : 1

---

Rueda : 6

---

Saltar : 3

---

Volteretas : 5

---

Trote : 4

---

Equilibrio : 2

---

### Ejemplo B

Crear una secuencia gimnástica en la que deben incluir al menos una posición de inicio y término, dos destrezas, dos posiciones de equilibrio, tres formas de salto y otros elementos de enlace y desplazamiento. Revisar material audiovisual con el propósito de extraer elementos gimnásticos que sirvan para el diseño de las secuencias o esquemas de movimientos.



## Aparatos

### Actividad 1

---

**Conocer y realizar ejercicios gimnásticos en distintos aparatos (barras cilíndricas, cajones, bancas, mesas bajas, tablas o vigas de equilibrio, argollas, etc.), efectuando diversas formas de movimiento y desplazamientos.**

INDICACIONES AL DOCENTE: La inexistencia de aparatos en la mayoría de los establecimientos no debiera ser un obstáculo que impida la realización de estas actividades.

La alternativa es la adecuación para uso gimnástico de elementos disponibles en el mismo establecimiento (vigas, mesas, cuerdas). Se debe tener la precaución para que éstos sean firmes, estables y seguros: si se adapta una mesa, que no tenga clavos salidos o astillas, que las patas tengan gomas antideslizantes, etc. Véase el Anexo N° 1 sobre construcción de los elementos básicos requeridos.

#### Ejemplo A

Practicar desplazamientos con equilibrio: sobre bancas, tablas o vigas de equilibrio, intentando mantener el control corporal.

#### Ejemplo B

Practicar saltos sobre cajones, buscando mejorar las distintas etapas del salto (rechazo, fase de vuelo y caída).

#### Ejemplo C

Realizar movimientos gimnásticos en barras, tales como balanceos sobre distintas partes del cuerpo (rodillas, abdomen, manos), transferencia de peso (a pies, cabeza, espalda), tomadas de la barra y formas de subir y salir de ella.

#### Ejemplo D

Complementar, por medio de material visual y gráfico, las instrucciones técnicas dadas por el profesor o profesora y poner en práctica lo aprendido.

## Danzas folclóricas

### Actividad 1

**Conocer y ejecutar las danzas folclóricas de distintas zonas del país, considerando los pasos de la danza, la coreografía y el ritmo, interpretando sentimientos e ideas que se transmiten.**

INDICACIONES AL DOCENTE: En las demás unidades, los estudiantes se han relacionado con el movimiento en contextos de fortalecimiento de sus capacidades físicas y de juego y competición. Es importante que el docente ponga de relieve, a través de la danza, el aprendizaje de las cualidades del movimiento expresivo.

Preparar un listado de bailes y dar la posibilidad a los propios niños y niñas para que elijan la danza folclórica que les gustaría aprender y refinar durante la unidad, formando así varios grupos dentro del curso.

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

#### Ejemplo A

Realizar distintas modalidades de danzas folclóricas. Aprender e interpretar rítmicamente la danza folclórica que le sea más familiar y que más le interese, por ejemplo: cueca, trote, guaracha, pascuense, etc. Refinar, con el apoyo del profesor o profesora, los componentes básicos de la danza elegida.

#### Ejemplo B

Presentar una coreografía grupal de una danza folclórica determinada. Diseñar e interpretar en grupos una coreografía folclórica de una danza típica de una zona geográfica asignada por el profesor o profesora. Para el diseño de la coreografía considerar las características del lugar y la cultura a la cual representa.

INDICACIONES AL DOCENTE: Ambos ejemplos pueden ser complementados con actividades de planificación, análisis, observación y evaluación por parte de alumnas y alumnos, lo que contribuiría al aprendizaje de criterios sobre el movimiento expresivo, a su autoconocimiento, a posibles actividades de integración con los sectores de Estudio y Comprensión de la Sociedad y de Educación Artística, y a posibilidades de aprendizaje en varias de las dimensiones contempladas en los OFT.

Organizados en grupos, y fijando algunos roles dentro de cada uno, se sugiere organizar el aprendizaje de las danzas folclóricas como un proyecto en que hay una fase de diseño y planifica-

ción (decisiones sobre qué danzas y su fundamentación; recolección de antecedentes históricos y culturales sobre el contexto de origen y desarrollo del baile o danza escogido; determinación de elementos coreográficos, etc.); de ensayo y desarrollo de la ejecución; de análisis y evaluación crítica por los mismos estudiantes. Esto último es importante y debe ser directamente apoyado por el docente, quien les puede enseñar criterios de análisis y facilitar ejemplos concretos de excelencia (a través de apoyos audiovisuales; asistencia de practicantes expertos o similares).

### Criterios de evaluación

Durante la ejecución de ejercicios gimnásticos creados por los alumnos y alumnas, o definidos por esquemas dados por el profesor o profesora, éstos serán evaluados, considerando los siguientes criterios:

- Habilidad para ejecutar una secuencia en la que se asocien de manera armónica diferentes elementos gimnásticos.
- Capacidad para transferir las destrezas y habilidades gimnásticas que ejecuta en el suelo a otros aparatos.
- Habilidad para crear, a partir de elementos rítmicos y gimnásticos enseñados, posibilidades de movimiento y recursos expresivos propios.

Por medio de la interpretación de danzas folclóricas, los estudiantes serán evaluados considerando los siguientes criterios:

- Grado de adecuación del movimiento a los ritmos y coreografías folclóricas enseñadas.
- Habilidad para coordinar movimientos propios con los de la pareja o el grupo, en una coreografía.
- Conocimiento y capacidad de aplicación de distinciones sobre el movimiento expresivo: leve/pesado; fuerte/tenue; rápido/lento; fluido/interrumpido; así como intensidad, duración y dirección del mismo.
- Grado de participación e interés en actividades de aprendizaje que requieren espontaneidad, expresión y comunicación.
- Capacidad de improvisar.



## Unidad 4

# Actividad física en contacto con la naturaleza

### Subunidad 1

## Actividades acuáticas

### Contenidos

#### **Evaluación del medio acuático y sus posibilidades**

- Habilidades para reconocer las zonas aptas para el baño.
- Capacidad para evaluar sus habilidades motrices en el medio acuático.

#### **Seguridad en el medio acuático**

- Procedimientos y formas de prevenir riesgos y accidentes en las actividades acuáticas.
- Habilidades necesarias para la sobrevivencia en el medio acuático: flotación, propulsión, coordinación de brazos y piernas.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Observan, evalúan y toman medidas específicas de seguridad durante las actividades acuáticas respecto de factores de riesgo como la profundidad, corrientes, la presencia de rocas, etc.
- Ejercitan habilidades motrices acuáticas, robusteciéndolas y refinándolas.
- Practican técnicas básicas de estilos escogidos (crawl, espalda).
- Evalúan el progreso de sus habilidades técnicas en relación a la seguridad y la autonomía lograda con el medio acuático.

### Orientaciones didácticas

El desarrollo de esta subunidad tiene como finalidad continuar el progreso de alumnos y alumnas en el aprendizaje de habilidades acuáticas con el propósito de adquirir la autonomía necesaria para disfrutar de este medio sin correr riesgos. El programa busca que los estudiantes adquieran criterios de prevención y seguridad y que aprendan a reconocer las características del medio acuático en el que practican, logrando aprovechar las condiciones que éste les otorga e incrementando sus habilidades motoras en el mismo.

- **NADADORES Y NO NADADORES**

Es necesario realizar un correcto diagnóstico sobre los aprendizajes alcanzados por el alumnado en el nivel anterior y a partir de esta evaluación tomar las decisiones sobre cómo organizar al curso. Si éste tiene nadadores y no nadadores, a estos últimos es necesario aplicar la unidad correspondiente del programa de 5º Año Básico, y sus aprendizajes esperados, complementada con las actividades específicas que se sugieren a continuación para no nadadores.

### Actividad 1

**Evaluar durante una salida a un entorno natural las zonas aptas para el baño y con ayuda del profesor o profesora diseñar los procedimientos de seguridad y protección necesarios para realizar actividades acuáticas en el lugar.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Los recursos que se deben considerar para la realización de estas actividades son:

*Recursos humanos:* Padres, apoderados, paradocentes o docentes que se puedan incorporar a estas actividades, ya que se debe tener en cuenta que los alumnos y alumnas nunca se deben dejar solos en el medio acuático.

*Recursos materiales,* como por ejemplo: cuerdas, flotadores, cámaras, boyas, que cumplan con la función de facilitar la seguridad en el agua.

#### Ejemplo A

Realizar una caminata por la orilla de un río, lago o playa, observando sus características físicas, tales como: dimensiones (anchura y profundidad), corrientes, oleaje, presencia de rápidos, tipo de fondo y paredes laterales. Según lo observado, determinarán cuál es la mejor zona para el baño.

### Ejemplo B

Instalar con la ayuda del profesor o profesora, en una zona elegida para el baño, cuerdas u otros elementos de seguridad que servirán para delimitar las zonas más aptas para nadar.

## Actividad 2

---

**Aprovechar en una zona escogida para el baño, las características físicas de este medio para practicar habilidades motrices acuáticas (entradas al agua, flotación, propulsión, coordinación de brazos y piernas).**

### Ejemplo A

Practicar técnicas acuáticas. Realizar en una zona indicada por el profesor o profesora (piscina, río, laguna o lago), propulsión y flotación aprovechando, si corresponde, el impulso de la corriente.

### Ejemplo B

Realizar técnicas de ingreso al agua. Practicar desde una roca u otro desnivel y con la ayuda del profesor o profesora, diversas entradas al agua, tales como: zambullida de pie, zambullida de cabeza, 'bombas', etc.

### Ejemplo C

Revisar e investigar con la ayuda del docente aquellos elementos técnicos más significativos que deben ser considerados para la práctica de las habilidades acuáticas aprendidas, considerando criterios de prevención y seguridad. Realizar un informe escrito sobre el tema, el que puede consistir en una descripción y comentario evaluativo sobre algún material audiovisual pertinente.

**INDICACIONES AL DOCENTE: La profesora o el profesor debe orientar estos trabajos, proveyendo a niños y niñas de preguntas claves o temas a observar.**

### Actividad 3

---

**Los alumnos y alumnas que poseen mayor dominio de las habilidades acuáticas se inician en la práctica de técnicas básicas de un estilo determinado por el profesor.**

#### Ejemplo A

En parejas, los alumnos y alumnas ejercitan la posición corporal del estilo crawl, intentando lograr la alineación del cuerpo y giros sobre el eje longitudinal de éste.

#### Ejemplo B

Los estudiantes imitan el gesto de braceo del estilo crawl, mostrado por el docente y practican de manera autónoma, intentando mejorar la acción de los brazos (recobro y tracción).

#### Ejemplo C

Alumnos y alumnas prueban la posición corporal del estilo espalda, intentando mantener la alineación.

#### Ejemplo D

El profesor o profesora muestra la acción de las piernas y brazos en el estilo de espalda; los estudiantes trabajan en parejas corrigiéndose mutuamente para lograr la acción ascendente y descendente de las piernas.

### Criterios de evaluación

Durante las actividades de selección del lugar para realizar las actividades acuáticas, así como en la práctica de éstas, observar y evaluar a los alumnos y alumnas según las siguientes conductas:

- Habilidad para reconocer aquellas características físicas del río, laguna o lago visitado que puedan presentar un riesgo para su propia sobrevivencia, así como también aquellas condiciones del medio acuático que lo hacen apto para el baño.
- Capacidad para comprender y poner en práctica los procedimientos que brinden seguridad en el medio acuático.

- Grado de dominio demostrado en las habilidades específicas desarrolladas:
  - a) *Entrada al agua*: Capacidad para entrar al agua de manera segura y sin temor.
  - b) *Control respiratorio*: Habilidad para sumergir completamente la cabeza, espirando por nariz y boca en forma fluida y natural.
  - c) *Flotación*: Grado de habilidad para flotar de manera ventral y dorsal con control de segmentos y movimientos leves.
  - d) *Desplazamiento*: Habilidad demostrada en el desplazamiento ventral con brazos y piernas de manera coordinada, manteniendo la estabilidad y la fluidez.
- Capacidad de autoevaluar sus habilidades acuáticas según el grado de confianza y autonomía logrado en este medio.
- Técnicas básicas de un estilo de natación: posición corporal, acción de brazos y piernas.

Las definiciones siguientes especifican la secuencia propuesta en la Unidad 5 del Programa de Educación Física del Nivel 5º Año Básico, y deben ser consideradas como su complemento.

#### **Aprendizajes esperados** Alumnos no nadadores

Los alumnos y alumnas:

- Entran al agua mediante un salto, permaneciendo derecho toca el fondo y suben a la superficie en apnea inspiratoria.
- Logran la flotación ventral en la superficie, en apnea inspiratoria.
- Dominan diversas posturas, pasando de una a otra por medio del giro longitudinal (de dorsal a ventral y viceversa).
- Se desplazan sobre la superficie y/o inmerso, por una distancia determinada, coordinando brazos y piernas sin un estilo determinado.



## Actividad 1

---

**Los alumnos y alumnas en distintas situaciones practican las habilidades básicas requeridas para nadar (inmersión, respiración, flotación, propulsión).**

INDICACIONES AL DOCENTE: Lo que sigue es una secuencia y no un listado de alternativas opcionales.

### Ejemplo A

- a) Inmersión mantenida, con la cara dirigida al fondo.
- b) Desplazarse en forma rápida, utilizando el borde (o cuerda), con la cara inmersa, y manteniendo el cuerpo horizontal.
- c) Los estudiantes se sumergen, tocan el fondo, (profundidad aproximada: talla x 1,5), y sin moverse, vuelven en apnea inspiratoria a la superficie, experimentando la subida pasiva.

INDICACIONES AL DOCENTE: La inmersión con la cara dirigida al fondo debe ser trabajada cada vez que se haga el desplazamiento a lo largo del borde de la piscina o de la cuerda que delimita el área de trabajo en un espacio natural.

La búsqueda de velocidad en el desplazamiento tomado del borde (o cuerda), al ser incompatible con el apoyo de los pies en la pared de la piscina, o en el fondo, en el caso de espacios naturales, hace que el cuerpo adquiera una posición horizontal.

Un progreso decisivo se logra cuando los estudiantes mantienen su equilibrio y postura corporal, actuando sin apoyo de sus pies y sin control visual.

Durante la práctica de descensos al fondo, realizadas en apnea inspiratoria, los alumnos y alumnas descubrirán:

- Que es más difícil descender que subir, y que es imposible permanecer en el fondo sin hacer nada;
- Que el agua los devuelve a la superficie.

Los estudiantes aceptarán sumergirse y lograrán la seguridad bajo el agua en cuanto más se den cuenta de que pueden retomar fácilmente la respiración, incluso después de haberla interrumpido en forma prolongada.

Los primeros desplazamientos autónomos pueden ser propuestos después de las primeras experiencias de subida pasiva, tratando que los estudiantes se desplacen desde el fondo hacia la superficie, con la ayuda de tracciones, movimientos de los brazos y empuje con las piernas.

## Actividad 2

---

**Evaluar la necesidad de utilizar o no implementos que contribuyan a flotar.**

### Ejemplo A

Conocer y practicar técnicas de flotación, evaluando la utilización de elementos facilitadores de la actividad. Realizar en una zona de río, lago, piscina, (donde toquen fondo), la flotación ventral y dorsal, con o sin la ayuda de implementos.

### Ejemplo B

Investigar y conocer otros medios físicos facilitadores de la flotación. Discutir con la ayuda del profesor o profesora acerca de la utilización segura de estos implementos.

## Actividad 3

---

**Practicar juegos recreativos en el agua que incluyan la aplicación de habilidades como entrada al agua, control respiratorio, flotación y desplazamientos.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Se debe tener siempre presente que el énfasis de estas actividades no se encuentra en la enseñanza técnica de la natación y sus estilos, sino en la enseñanza de procedimientos de seguridad que eviten los riesgos en el agua y de habilidades acuáticas básicas que permitan la sobrevivencia en el medio.

### Ejemplo A

Desplazarse bajo el agua, entre los pies separados de un compañero o compañera, o por una distancia determinada.

### Ejemplo B

Desplazarse por medio de la flotación y la coordinación de brazos a favor de la corriente hasta una zona indicada por el profesor o profesora.

#### Ejemplo C

Realizar un juego de persecución en el agua. Un niño o niña “pilla” a los compañeros tocándolos y aquellos que son pillados deben, con o sin la ayuda de implementos, quedarse flotando sin tocar el suelo hasta que termine el juego.

#### Ejemplo D

Practicar una actividad recreativa acuática consultada y propuesta por un compañero o compañera. Seleccionar y realizar aquella actividad que resulte más atractiva y más segura.

#### **Criterios de evaluación**

- **Grado de dominio en las habilidades específicas necesarias para nadar:**
  - a) Capacidad para entrar al agua, sumergiéndose y saliendo a la superficie.
  - b) Control respiratorio, sumergir completamente la cabeza, espirando por nariz y boca en forma fluida y natural.
  - c) Grado de habilidad para flotar de manera ventral y dorsal, manteniendo una adecuada alineación corporal.
  - d) Dominio del desplazamiento ventral con acción de brazos y piernas.

## Subunidad 2

# Actividades motrices en la naturaleza

### Contenidos

#### **Seguridad**

- Procedimientos y normas que otorguen la seguridad necesaria para el desenvolvimiento en el entorno natural.

#### **Medio ambiente**

- Habilidades y técnicas relativas al cuidado y mejoramiento del entorno natural.

#### **Habilidades y técnicas específicas**

- Técnicas de marcha y desplazamiento sin implementos.
- Técnicas de orientación sin instrumentos.
- Habilidades motrices específicas utilizadas en el entorno natural.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Conocen y aplican distintas normas de seguridad requeridas en las actividades al aire libre, evitando errores y acciones que provoquen accidentes.
- Aplican técnicas de marcha y de orientación.
- Aplican criterios de preservación de la naturaleza y actúan con prudencia y responsabilidad para evitar dañar el medio natural.
- Expresan su opinión y proponen soluciones al grupo en la organización de actividades de campamento o ante dificultades presentadas en la interacción con el medio natural.
- Demuestran capacidad para evaluar decisiones y/o acciones individuales o grupales de acuerdo con las reglas establecidas y las metas propuestas.

### Orientaciones didácticas

Esta subunidad continúa el proceso iniciado en el 5º Año Básico respecto a la dimensión actividad física en la naturaleza y tiene por propósito el desarrollo en niños y niñas de las habilidades motrices, conocimientos y actitudes necesarios para la formación en la autosuficiencia al aire libre, y en el respeto, goce y cuidado del medio ambiente natural.

La relación con la naturaleza y el trabajo en equipo, dimensiones fundamentales trabajadas en la subunidad, constituyen un ámbito privilegiado de aprendizaje de los OFT.

Como en el resto del programa, junto a la práctica física intrínseca a actividades de excursionismo y juegos asociados, se plantean aprendizajes y actividades que implican conocimiento y capacidades de observación y aplicación de conceptos y reglas, así como capacidades evaluativas y de planificación.

Se reitera la importancia de que al organizar los grupos y las actividades el profesor o profesora, no discrimine a los menos hábiles o naturalmente dispuestos, por un lado; y que, por otro, aproveche las posibilidades de aprendizaje a través del intercambio de información, observación y emulación mutua y cooperación, que se obtiene al distribuir a los más hábiles en distintos grupos.

### Actividad 1

**Conocer y comprender las normas y procedimientos de seguridad requeridos en una salida a un entorno próximo y/o lejano al establecimiento.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante que los alumnos y alumnas se sientan comprometidos a cumplir lo que se determine como 'reglamento' de las salidas, considerando el porqué de cada una de las normas o reglas establecidas. Puede contribuir en este caso el organizar una discusión y examen de las mismas por parte de los estudiantes.

El trabajo formativo respecto a criterios de seguridad y prevención de riesgos y accidentes en el contexto de esta subunidad, debe tomar especialmente en cuenta los impulsos naturales de los alumnos y alumnas por aventurarse, explorar y arriesgarse. Al respecto, se debe encontrar el delicado equilibrio requerido para no bloquear el sentido de aventura, pero al mismo tiempo formar a niños y niñas en los valores mayores de autocuidado y cuidado por los demás.

#### Ejemplo A

El docente enseña las medidas que ayudan a prevenir accidentes durante una salida a terreno; luego, por equipos, los alumnos y alumnas elaboran un listado de reglas y procedimientos de seguridad que ponen en común, para su discusión y evaluación. Concluyen determinando en conjunto un reglamento de salidas.

INDICACIONES AL DOCENTE: El reglamento debe incluir acuerdos sobre aspectos como los siguientes: las formas de desplazamiento y traslado que se utilizarán en la salida (avanzar en grupos, no sepa-

rarse, no salirse de los senderos, etc.); actitudes frente al medio que puedan causar accidentes; vestuario e implementos básicos a utilizar e implementos que no deben llevarse; medidas a seguir frente a accidentes u otros imprevistos (insolación, deshidratación, lesiones que impidan el desplazamiento, extravío de la ruta).

#### Ejemplo B

Analizar, a través de ejemplos prácticos provistos por el profesor o profesora, la importancia de los valores de prudencia y responsabilidad que deben ser practicados durante una salida a terreno.

## Actividad 2

---

**Informarse sobre medidas de mínimo impacto ambiental que son factibles de aplicar durante una salida a un entorno próximo y/o lejano al establecimiento.**

INDICACIONES AL DOCENTE: En esta actividad es recomendable el tratamiento interdisciplinario del tema cuidado del medio ambiente. Se sugiere en este caso el trabajo de proyectos conjuntos con los subsectores de Estudio y Comprensión de la Sociedad, y/o Estudio y Comprensión de la Naturaleza.

Los contenidos relacionados con el medio natural no deben tratarse necesariamente fuera del entorno escolar. Se pueden desarrollar conceptos, actitudes y habilidades en el establecimiento y posteriormente realizar la práctica y desarrollo de habilidades específicas en la naturaleza.

#### Ejemplo A

Crear un fichero o diario mural ecológico que considere temas como la contaminación terrestre, hídrica y atmosférica, las precauciones que hay que tener para evitar los incendios forestales, el cuidado de árboles, plantas y animales; el impacto mínimo que debe causar la propia actividad de excursionismo y aventura (corta de arbustos y árboles; tratamiento de basura y desechos; detergentes y la contaminación de las aguas, etc.).

#### Ejemplo B

Organizarse por equipos y distribuir distintas tareas para una salida a terreno que se plantea el objetivo de mínimo impacto sobre el medio ambiente. Previo a la salida, niños y niñas, elaboran una ficha o esquema con todos los aspectos que se imaginan deben ser cuidados para causar un mínimo impacto sobre el medio natural al que saldrán. Ponen en común sus listados y el docente orienta su sistematización y afinamiento. La ficha o

esquema acordado se constituye en la pauta de evaluación del impacto causado sobre el medio al concluir la salida a terreno. Ejemplos de categorías a incluir en la ficha y en los aspectos prácticos de la salida a terreno ¿con qué tipo de combustible hacer fuego? ¿cómo limpiar utensilios sin contaminar cursos de agua?; el tratamiento de la basura, del fuego, de la fauna, del agua, de arbustos y árboles, del terreno mismo.

### Actividad 3

---

**Realizar en una salida (sin pernoctar), actividades de campamento con énfasis en el cuidado del medio ambiente, la seguridad, el desarrollo de habilidades motrices y técnicas específicas y el trabajo en equipo.**

#### Ejemplo A

Conocer y practicar técnicas seguras de marcha. Realizar en la ladera de un cerro una caminata (marcha), aplicando técnicas de progresión en zigzag sin ayuda de implementos.

#### Ejemplo B

Conocer y practicar técnicas de control durante la marcha o en caídas. Ejecutar técnicas de autodetención y canteo (borde interno y externo del pie, talón-punta), con la ayuda de una varilla o bastón de apoyo. Ejercitar durante la ascensión y el descenso de un cerro con pendiente moderada, la inclinación del cuerpo hacia la ladera.

#### Ejemplo C

Realizar en grupo diversas tareas que dejen de manifiesto el trabajo en equipo y cooperativo. Practicar desplazamiento, resolviendo diversas tareas cooperativas, reales o imaginarias, dadas por el profesor o profesora, como por ejemplo, subir a tres árboles durante el recorrido, juntar 100 hojas secas, transportar a un compañero "accidentado" durante cinco minutos, cruzar el río, llegar a la cumbre de un cerro, etc.

#### Ejemplo D

Conocer y practicar técnicas de orientación. Realizar durante un desplazamiento, en un parque cercano o espacio equivalente, actividades de orientación, identificando y utilizando hitos ubicados en el Norte y Sur y en los acimut, sin la ayuda de instrumentos.

#### Actividad 4

**Autoevaluar en equipo conductas específicas esperadas durante las actividades de campamento relacionadas con respeto al reglamento de seguridad, cumplimiento de funciones y responsabilidades, participación e interacción con el entorno.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante que el profesor o profesora incentive la autoevaluación. Esto permitirá que los propios alumnos y alumnas desarrollen el sentido crítico y analicen su actuación en los diferentes ámbitos de esta subunidad y aprendan la importancia de diversas actitudes, habilidades y valores como autocontrol, disciplina, prudencia, respeto, responsabilidad.

##### Ejemplo A

Diseñar una pauta de evaluación, incorporando criterios para evaluar el respeto al reglamento de seguridad, cumplimiento de funciones y responsabilidades, participación e interacción con el entorno. Completarla en forma individual y discutirla en pequeños grupos, escuchando la opinión de los pares.

INDICACIONES AL DOCENTE: La elaboración de la pauta debe ser supervisada por el profesor o profesora de manera que ésta pueda ser aplicada de manera rápida y simple. Esta pauta debe contener elementos que permitan a los alumnos y alumnas autoevaluar los aspectos más relevantes que han sido tratados durante esta subunidad.

#### Ejemplo de evaluación

Durante las salidas a terreno observar y evaluar, en actividades como las anteriormente planteadas, los siguientes criterios:

- Capacidad para adaptarse y respetar normas, reglas y procedimientos de seguridad que van en beneficio propio y de los demás.
- Manejo de algunas técnicas simples de conservación del medio ambiente, requeridas durante la salida a terreno.
- Grado de habilidad demostrado en las técnicas específicas de desplazamiento, durante las caminatas por senderos.
- Habilidad para orientarse en el lugar visitado, ayudándose por la observación de hitos o características geográficas naturales.
- Participación activa en la realización o resolución de aquellas tareas que durante la salida son responsabilidad de su equipo.
- Capacidad para poner en práctica habilidades tales como evaluación, toma de decisiones y gestión en el marco del trabajo en equipo.



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

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

### *Para reemplazar las barras asimétricas:*

Según las características reglamentarias, las barras asimétricas son un aparato cuyas bandas se encuentran a 2,40 metros la superior y 1,50 la inferior.

Este aparato está diseñado para realizar impulsos y vueltas, preferentemente, de una banda a otra.

Para trabajar este mismo objetivo, el docente puede comenzar con una barra fija que puede fabricar en su propia escuela y con elementos de bajo costo:

- Puede construirse una barra fija con un tubo de cañería delgada colocado entre dos pedestales de madera, fierro o soportes disponibles, a una altura fija o regulable, anudada en el suelo para que quede firme.
- También puede usarse un solo pedestal y el otro extremo fijarlo en la pared. El pedestal debe adherirse al suelo, rellenando con piedras o con hormigón para que quede fijo.
- Otra alternativa es construir la barra adosada a la pared y la base del otro extremo a un poyo de hormigón construido a ras del suelo.
- Siempre es conveniente construir más de una barra para que la clase sea más amena y los aprendizajes más rápidos.

### *Para reemplazar las colchonetas:*

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

Alternativamente:

- Obtener viruta de madera, abundante en barracas, esparcirla en una superficie de aproximadamente 2 x 3 metros para que se asemeje a una colchoneta. Debe cubrirse con algún género o lona.
- La arena blanda y seca es una excelente superficie natural. Se puede trabajar en el escenario natural las destrezas básicas o hacer un pozo de arena en 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.

En principio puede iniciarse el trabajo aplicando la mayoría de los ejercicios con las manos libres, entre dos cuerdas del largo de la viga y separadas por 10 cm, extendidas sobre el sue-

lo. Luego, se puede reemplazar esto por una banca larga, de 40 a 50 cm de altura; si no hay banca, puede ser un tronco largo, asegurándose de que no presente peligro. Si hay una pande-reta que sea más o menos de 10 cm de ancho y 50 a 60 cm de alto, también se puede utilizar, tomando las precauciones correspondientes.

Respecto a lo señalado, sin duda es mejor construir una viga sencilla. Puede obtenerse 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*, Digeder, Manual para profesores, Santiago, sin fecha.

## Anexo 2: Actividades físicas en la naturaleza

Es importante tener presente que estas actividades requieren una organización y una coordinación especial y además pueden requerir el apoyo de los profesores y profesoras de los distintos sectores de aprendizaje, que de forma interdisciplinaria puedan aprovechar la salida al medio natural.

Aspectos a considerar en una salida a terreno:

- Objetivos y contenidos a desarrollar antes, durante y después de la salida
- Ubicación y acceso del lugar
- Clima
- Flora y fauna
- Paisaje y recursos escénicos
- Instalaciones
- Alimentación
- Vestuario y calzado apropiado
- Primeros auxilios y procedimientos en caso de accidentes
- Costos del lugar
- Visita previa al lugar
- Forma de traslado

Las actividades físicas en la naturaleza deben plantear problemas y desafíos frente a los cuales los alumnos y alumnas encuentren diversas soluciones. Estas actividades les deben dar la oportunidad de practicar, mejorar y afinar su desempeño en cuanto a las técnicas utilizadas al aire libre y en especial deben enseñar a trabajar con conciencia y seguridad, ya sea solos, en parejas o como miembros de un equipo.

### Información sobre 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 Áreas Silvestres Protegidas de la Corporación Nacional Forestal.

#### Corporación Nacional Forestal CONAF

Las Áreas Silvestres Protegidas que aparecen en el siguiente listado cuentan con las siguientes condiciones:

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

REGION	UNIDAD	COMUNA
I	R.N. Pampa del Tamarugal	Pozo Almonte/Huasco
II	R.N. Los Flamencos (*)	San Pedro de Atacama
	R.N. La Chimba (*)	Antofagasta
III	P.N. Pan de Azúcar	Taltal/Chañaral
	P.N. Llanos de Challe	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	Vichuquén
	R.N. Federico Albert	Chanco
	R.N. Altos de Lircay	San Clemente
VIII	P.N. Laguna del Laja	Antuco
IX	P.N. Nahuelbuta	Angol
	P.N. Tolhuaca	Victoria
	P.N. Conguillío	Melipeuco/Vilcún
	R.N. Malalcahuello	Lonquimay
X	P.N. Vicente Pérez Rosales	Petrohué
	P.N. Chiloé	Cucao
	P.N. Puyehue	Puyehue
XI	R.N. Coyhaique	Coyhaique
	R.N. Río Simpson	Aysén
	M.N. Dos Lagunas	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 Áreas 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  
*Fax* (67) 232599  
*E-mail* aysen@conaf.cl

## Anexo 3: Natación

En los OF-CMO, la natación se plantea como un aprendizaje obligatorio para que los estudiantes logren conocer y aprender los fundamentos mínimos necesarios para desenvolverse con seguridad y destreza en el agua, enriqueciendo su aptitud física en un medio no habitual. Las actividades desarrolladas en el programa incluyen períodos de familiarización y de iniciación técnica básica en natación, en los que el alumno o alumna debería cumplir con las tareas y juegos planteados, para que logre sentirse seguro, cómodo y disfrutando de sus aprendizajes en el medio acuático.

El aprendizaje de la natación requiere de una práctica real, la cual debe ser planeada y organizada en forma secuencial para poder cumplir con el objetivo propuesto por el programa. Hay que considerar que en la mayor parte de las regiones del país existen las condiciones y ambiente climático necesarios para la práctica de la natación en condiciones naturales. Teniendo esto presente se sugiere utilizar de siete a nueve sesiones (semanas) para la enseñanza del contenido. Este podría ser distribuido, por ejemplo, en períodos de tres a cuatro semanas de marzo-abril, cuando los estudiantes vienen de regreso de las vacaciones de verano, por lo que resulta más fácil su motivación; el aprendizaje se puede retomar, luego, durante dos a tres semanas de noviembre y diciembre, cuando las temperaturas hacen nuevamente posible la realización de actividades acuáticas al aire libre.

Al organizar el calendario de las actividades y evaluaciones del contenido de natación,

se sugiere registrar los progresos de los alumnos y las alumnas, y entregarles una oportuna información para que los más aventajados puedan perfeccionar su técnica y a la vez ayudar a otros compañeros menos hábiles. Así, todos los estudiantes podrán mejorar sus desempeños y enfrentar de mejor manera y con mayor seguridad el medio acuático.

Se sugiere que la enseñanza de la natación tenga como etapas las siguientes:

- a) Familiarización con el medio acuático.
- b) Respiración.
- c) Flotación.
- d) Deslizamiento y propulsión.
- e) Técnicas de nado y sus derivados.

### Consideraciones prácticas

La natación se puede desarrollar en otros espacios distintos a una piscina tradicional, tales como ríos, lagos, piscinas armables o inflables.

Tomar todas las precauciones de seguridad y control necesarios para el buen desarrollo de las actividades acuáticas, como por ejemplo demarcar zonas aptas para el nado, zonas profundas, corrientes y hoyos, sitios resbaladizos, etc.

Utilizar diversos implementos de ayuda para la seguridad y desarrollo de la clase: cuerdas, boyas, banderines, balsas, flotadores, silbato.

Las piscinas armables tienen una capacidad limitada, por lo que el docente tiene que crear un método de trabajo que permita ingresar por grupos a los estudiantes, dejando al otro grupo fuera de la pileta en actividades acordes al contenido tratado.





## Glosario

### ACIMUT

Angulo medido respecto del Norte según el movimiento de los punteros del reloj. Por ejemplo, un acimut de 90°, corresponde al Este (y a las 15.00 horas en la esfera del reloj analógico); un acimut de 180°, corresponde al Sur (y a las 18.00 horas en la esfera del reloj).

### APNEA

Suspensión de la respiración.

### APTITUD FÍSICA

Es el desarrollo de las capacidades físicas en relación con el mejoramiento de la salud del individuo, considerando como primordiales tres funciones que pueden ser mejoradas a través de la actividad física:

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

### APRENDIZAJE MOTOR

Cambios relativamente permanentes en la conducta motriz de los individuos debido a la práctica o a la experiencia.

### APRENDIZAJE PERCEPTIVO

Capacidad de identificar aspectos críticos del juego como lo son, por ejemplo, el espacio, adversarios, velocidad del implemento, compañeros de equipo.

### DECISIÓN MOTRIZ

Capacidad de seleccionar respuestas motoras a priori, es decir, antes de realizar el gesto motor.

### CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES

Características fisiológicas, neurológicas y musculares que permiten que el individuo lo-

gre mayor eficiencia en el movimiento (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad). Son conocidas como capacidades físicas, propiedades básicas o cualidades físicas, y se caracterizan por ser perfeccionables dentro de los límites de la genética.

### CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

Capacidades que permiten organizar, regular y controlar los movimientos, y que se derivan de la estructura neurológica dependiente del funcionamiento del sistema nervioso central.

### DEPORTES ALTERNATIVOS

Deportes poco practicados en el medio escolar, por no ser parte de estándares culturales dominantes, y que la educación física rescata por su potencial educativo.

### DEPORTES COLECTIVOS

Deportes cuya práctica se organiza por equipos, los cuales deben cumplir en conjunto el objetivo del juego. Se caracterizan por ser de situación o de regulación externa, por lo que requieren de un accionar rápido.

### 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.

### DEPORTES TRADICIONALES

Aquellos que poseen una raíz sociocultural o étnica identificable con el país de origen y que se han transmitido de generación en generación, perdurando en el tiempo.

### DESARROLLO MOTOR

Cambios en las capacidades y habilidades motoras a lo largo del tiempo.

**DESTREZA**

Actos motores precisos que determinan la capacidad para realizar determinados movimientos en forma rápida, funcional y armónica.

**ESTACIONES**

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

**HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Acciones comunes a todos los seres humanos, características de su evolución, que han permitido la supervivencia de la especie. Son patrones innatos, que no requieren aprendizaje, como correr, saltar, rodar, caminar, traccionar, reptar.

**HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS**

Movimientos fundamentales maduros, que han sido suficientemente refinados, combinados y adaptados a los requerimientos específicos de los deportes, juegos y actividades expresivas, o de cualquier otro tipo de tarea motriz compleja y significativa.

**JUEGO DEPORTIVO ADAPTADO**

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

**JUEGOS PREDEPORTIVOS**

Actividades motrices preparatorias a un deporte en particular. Poseen una duración menor a la del deporte, reglas menos complejas y un desgaste energético de acuerdo al nivel de desarro-

llo de los practicantes. Estos juegos son especialmente adecuados para la iniciación deportiva, ya que en ellos los niños y niñas pueden practicar habilidades específicas propias del deporte.

**MINI DEPORTE**

Juego que deriva del deporte, y cuya práctica se realiza modificando la cancha de juego; el número de jugadores y los implementos. Aplica las reglas básicas, así como los aspectos tácticos más importantes del ‘deporte madre’. Su objetivo principal es el de familiarizar a los estudiantes con éste en una adecuada relación con su nivel de desarrollo.

**PRINCIPIOS GENERALES DEL JUEGO**

Aspectos comunes a desarrollar en los deportes colectivos, desde su etapa de iniciación en adelante, ya que en la medida que se progresa técnica y tácticamente estos factores favorecen el juego. En una etapa de iniciación de deportes colectivos los más importantes son:

- a) *Visión periférica*: se refiere a no perder de vista elementos básicos del juego, como lo son el balón, las líneas de la cancha, la ubicación de los compañeros y adversarios.
- b) *Acompañar la jugada*: se refiere al aprendizaje del juego sin balón, vale decir con desplazamientos oportunos y útiles, y con actitud de apoyo hacia sus compañeros, para que el estudiante esté en las mejores condiciones cuando le corresponda estar con el balón.
- c) *Ocupar bien los espacios*: cubrir con una adecuada distribución de los jugadores todos los espacios que se creen en la cancha, según la situación de juego.
- d) *Simplicidad*: jugar con los recursos con los que se cuenta, en la forma más simple y efectiva posible. Por este principio, los planteamientos tácticos se aplican sobre la base de las capacidades y limitantes de los integrantes del equipo.

## Bibliografía

### APTITUD FISICA Y SALUD

Fox, E. L. (1988). *Fisiología del deporte*. Editorial Panamericana. Buenos Aires, Argentina.

Becerro Marcos, J. F. (1994). *Ejercicio, forma física y salud*. Editorial Eurobook. Madrid, España.

Muraro Juan J. (1997). *Acondicionamiento físico*. Editorial Arancibia Hnos. Santiago, Chile.

### DEPORTES

Joan Rius Saint (1999). *Metodología del atletismo*. Editorial Paidotribo. España.

García Fogueda, Miguel Angel (1991). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*.

Baratti Abel (1991). *Del juego al deporte*. Editorial Troquel.

Torrelles S. Alex (1998). *Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol*. Editorial Paidotribo, España.

Athletic Institute (1998). *El jugador infantil de Baloncesto*. Editorial Pilateleña, España.

Antón García J. (1998). *Balónmano, fundamentos y etapas de aprendizaje*. Editorial Gymnos.

### GIMNASIA Y FOLCLOR

Encarna Martín - Lorente Díaz Mínguez (1998). *1.000 Ejercicios gimnásticos con material fijo y móvil*. Editorial Paidotribo, España.

Loyola, Margot (1980). *Bailes de la tierra en Chile*. Editorial Universitaria de Valparaíso, Chile.

Plath, Oreste (1979). *Folclore Chileno*. Editorial Nascimento.

### NATURALEZA

Pinos Quílez, Martín (1997). *Actividades físico deportivas en la naturaleza*. Editorial ESM, Madrid, España.

### 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, *Parametros 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*).

# Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Quinto a Octavo Año Básico

## Objetivos Fundamentales

5<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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.







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

Gabriela Mistral



[www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)