

Educación Básica

5

# Educación Física

Programa de Estudio  
Quinto Año Básico





# Educación Física

Programa de Estudio  
Quinto Año Básico / NB3



Educación Física  
Programa de Estudio Quinto Año Básico / Nivel Básico 3  
Educación Básica, Unidad de Currículum y Evaluación  
ISBN 956-7405-59-X  
Registro de Propiedad Intelectual N° 106.587  
Ministerio de Educación, República de Chile  
Alameda 1371, Santiago  
Primera Edición 1998  
Segunda Edición 2004

Santiago, noviembre de 1998

Estimados docentes:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO para Quinto Año Básico ha sido elaborado por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica desde el inicio del año escolar de 1999. En sus objetivos, contenidos y actividades, procura responder a un doble propósito: articular a lo largo de un año una experiencia de aprendizaje acorde con las ambiciones formativas de la reforma en curso y ofrecer la más efectiva herramienta de apoyo al profesor o profesora que hará posible su puesta en práctica.

Los nuevos programas para Quinto Año Básico plantean objetivos de aprendizaje de mayor nivel que los del pasado, porque la vida futura establece mayores requerimientos formativos a nuestros alumnos y alumnas. A la vez, ofrecen descripciones detalladas de los caminos pedagógicos para llegar a estas metas más altas. Así, una de las novedades de estos programas es la inclusión de numerosas actividades y ejemplos de trabajo con alumnos y alumnas, es decir, de las experiencias concretas y realizables que contribuirán a lograr los aprendizajes esperados. Su multiplicidad busca enriquecer y abrir posibilidades, no recargar y 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.

Como en una obra musical, donde el efecto final no sólo depende de la partitura sino también de la pericia y espíritu de sus ejecutantes, los nuevos programas son una invitación a los docentes de Quinto Año Básico para ejecutar una nueva obra, que sin su concurso no es realizable. Los nuevos programas demandan un cambio sustantivo en las prácticas docentes. Esto 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. Como sistema, nos tomará algunos años el llegar a implementarlos como soñamos; lo que importa en el momento de su puesta en marcha es la aceptación del desafío y la confianza en los resultados del trabajo hecho con responsabilidad y cariño.



José Pablo Arellano M.  
Ministro de Educación



Presentación	9
Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa	10
Objetivos Fundamentales Quinto Año Básico	11
Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal	12
<b>Unidad 1: Habilidades y destrezas motrices y aptitud física</b>	14
a. Motricidad	15
1. Actividades motrices de oposición de carácter individual	15
2. Actividades motrices de cooperación y sin oposición, con y sin la utilización de implementos	17
3. Actividades motrices de cooperación y oposición con la utilización de implementos	18
b. Aptitud física	20
4. Actividades para conocer los beneficios que produce para la salud y calidad de vida la práctica de ejercicio físico sistemático	20
5. Ejercicios y actividades para el mejoramiento de la aptitud física	20
<b>Unidad 2: Juegos deportivos</b>	22
1. Actividades motrices de desplazamiento, pases y lanzamiento del balón con manos y pies	23
2. Juegos de iniciación a deportes colectivos	26
<b>Unidad 3: Expresión rítmica y corporal</b>	30
1. Iniciación a deportes de expresión rítmica y corporal	31
2. Actividades motrices de expresión corporal: danzas folclóricas y bailes populares	33
<b>Unidad 4: Actividades atléticas</b>	36
1. Juegos y actividades motrices de iniciación al atletismo	37
<b>Unidad 5: Actividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación</b>	40
1. Actividades de contacto con la naturaleza	41
2. Natación	43
Anexo: Natación	47
Glosario	49
Bibliografía sugerida	51



## Presentación

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA para el Nivel Básico 3 continúa el desarrollo de las habilidades motoras básicas y de la aptitud física de niños y niñas, iniciado en los dos niveles previos, pero ampliando en forma significativa los contextos en que se trabajan ambas dimensiones y haciendo más complejas las tareas y secuencias.

En efecto, se incluye entre los Objetivos Fundamentales del nivel el que alumnas y alumnos adquieran la capacidad de nadar. A su vez, los Contenidos Mínimos Obligatorios incluyen elementos técnicos básicos de algunas pruebas de atletismo. Se agregan a éstos, objetivos de aprendizaje relacionados con actividades de contacto con la naturaleza y de expresión rítmica y corporal. Con esta ampliación importante del rango de expresión y actividad física, se busca que niños y niñas adquieran habilidades y destrezas físicas más complejas y de mayor variedad, avancen en el aprendizaje de técnicas deportivas básicas, continúen o inicien sus aprendizajes del ritmo y la expresión corporal y comiencen a conocer las relaciones que tiene la actividad física sistemática con la salud y calidad de vida.

El mayor rango de actividades conserva como base las dimensiones de juego y recreación, subordinando el logro de rendimientos físicos y técnicos. Asimismo, la enseñanza de habilidades deportivas específicas, que comienzan a adquirirse en este nivel, se plantea en forma gradual.

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

1. **Habilidades y destrezas motrices y aptitud física**, que incluye habilidades fundamentales aprendidas en niveles previos, llevándolas a un nivel inmediatamente superior.
2. **Juegos deportivos**, que busca entregar a los alumnos y alumnas un rango amplio de experiencias motrices y de iniciación técnica deportiva, incluyendo iniciación a deportes alternativos.
3. **Expresión rítmica y corporal**, que tiene como finalidad desarrollar destrezas gimnásticas y elementos de expresión corporal con manejo del espacio y el ritmo.
4. **Actividades atléticas.**
5. **Actividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación.**

El programa incluye criterios de evaluación de los aprendizajes esperados más importantes.

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

cios morales, asumen posturas éticas y desarrollan compromisos sociales.

Los Objetivos Fundamentales Transversales definidos en el marco curricular nacional (Decreto N° 40), 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 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. De este modo, 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.

En el programa de Educación Física de 5° Año Básico, tienen especial presencia y ocasión de desarrollo:

- 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; y el reconocimiento y respeto de la igualdad de derechos de todas las personas, a través de la realización de juegos deportivos.
- 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 de 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.

## Objetivos Fundamentales

1. Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales, en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal.
2. Apreciar la importancia de la voluntad y del poder de decisión, para el fortalecimiento de la capacidad física personal.
3. Reconocer y valorar la importancia del trabajo en equipo y el respeto a los valores de lealtad y confianza en los compañeros.
4. Dominar la capacidad de nadar en forma que permita la seguridad necesaria en el medio acuático.

## Unidades, contenidos y distribución temporal

### Cuadro sinóptico

Unidades		
<b>1</b> Habilidades y destrezas motrices y aptitud física	<b>2</b> Juegos deportivos	<b>3</b> Expresión rítmica y corporal
Contenidos		
<p>El cuerpo humano en movimiento: ejercitar, con esfuerzo acorde a diferencias individuales, habilidades motoras básicas que repitan y refinen secuencias de tareas más complejas que los niveles previos.</p> <p>Aptitud física: conocer los beneficios que otorga la práctica del ejercicio físico para el mejoramiento de la salud y calidad de vida. Identificar por medio de la ejercitación, respuestas y manifestaciones orgánicas inherentes a la práctica de ejercicio físico.</p>	<p>Actividades motrices: práctica de diferentes estrategias y tácticas básicas de juego, propias de los deportes de cooperación y oposición.</p> <p>Juegos: practicar versiones pre-deportivas de deportes de equipo, con atención a las técnicas básicas, reglas, sentido de juego limpio, superación de sí mismo en las actividades individuales, y trabajo cooperativo en las grupales.</p>	<p>Iniciación a deportes de expresión rítmica y corporal tales como: patinaje, gimnasia rítmica, gimnasia artística.</p> <p>Actividades de expresión rítmica corporal: danzas folclóricas, bailes populares y danza.</p>
Sub-unidades		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Actividades motrices de oposición de carácter individual.</li> <li>Actividades motrices de cooperación y sin oposición, con y sin implementos.</li> <li>Actividades motrices de cooperación y oposición, con implementos.</li> <li>Ejercicio físico y salud.</li> <li>Ejercicios y actividades para el mejoramiento de la aptitud física.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Actividades motrices de desplazamiento, pases y lanzamiento del balón con manos y pies.</li> <li>Iniciación a deportes colectivos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iniciación a deportes de expresión rítmica y corporal: gimnasia rítmica, gimnasia artística, patinaje, etc.</li> <li>Actividades motrices de expresión corporal: danzas folclóricas y bailes populares.</li> </ol>
Distribución temporal		
10% aprox. 8 horas	25% aprox. 20 horas	15% aprox. 12 horas

4

Actividades atléticas

Atletismo:  
desarrollar elementos técnicos básicos para correr distancias cortas y largas, lanzar, y practicar salto alto y largo.

1. Juegos y actividades motrices de iniciación al atletismo.

20% aprox.  
16 horas

5

Actividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación

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.

Actividades de contacto con la naturaleza:  
utilizar las habilidades motrices básicas para resolver problemas en el entorno natural, y evaluar los riesgos y características de la actividad.

1. Actividades físicas de contacto con la naturaleza.  
2. Natación.

30% aprox.  
24 horas

Total de semanas: 40  
Total de horas: 80

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

Las unidades deben ser consideradas autónomas entre sí: ninguna de ellas es pre-requisito estricto para otra; *no deben ser vistas como secuenciales*. La secuencia en el tiempo de las actividades concretas, de las sesiones de trabajo y clases del año debe combinar contenidos y aprendizajes de las cinco unidades, produciendo así un esquema rico y variado para los estudiantes y adecuado a las condiciones específicas de cada establecimiento y 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 se debe, por cierto, considerar las características del alumnado, condiciones climáticas locales, implementos e infraestructura del establecimiento.



## Unidad 1

# Habilidades y destrezas motrices y aptitud física

### Contenidos

#### **El cuerpo humano en movimiento:**

- Ejercitar, con esfuerzo acorde a diferencias individuales, habilidades motoras básicas que repitan y refinen secuencias de tareas más complejas que los niveles previos.

#### **Aptitud física:**

- Conocer los beneficios que otorga la práctica del ejercicio físico para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.
- Identificar por medio de la ejercitación, respuestas y manifestaciones orgánicas inherentes a la práctica de ejercicio físico: aumento del pulso cardíaco y de la sudoración.

### Aprendizajes esperados

El alumno o alumna:

- Aplica las habilidades motoras básicas para resolver situaciones motrices que demandan esfuerzo físico, coordinación individual y de equipo, adaptación motora ante situaciones motrices de oposición, aprendizaje de técnicas y tácticas específicas para cada actividad planteada y el manejo adecuado de implementos diversos.
- Conoce y respeta las normas, reglas y disposiciones propias de las actividades motrices de oposición, ya sean individuales o colectivas.
- Reconoce la importancia que tiene para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida la práctica del ejercicio físico sistemático.
- Identifica en sí mismo y en sus compañeros mecanismos básicos de adaptación al ejercicio físico como son el aumento del pulso cardíaco y el aumento de la sudoración.
- Durante actividades motrices, muestra capacidad para aplicar diversas habilidades sociales de trabajo en equipo y comunicación y habilidades personales de superación y autoestima.

### Orientaciones didácticas

En este nivel educativo, la ejercitación en forma sistemática de los movimientos del cuerpo, considerando las nuevas potencialidades de niños y niñas, permitirá el desarrollo de habilidades motrices más complejas que en NB1 y NB2 y que pueden ser adaptadas a la práctica de juegos deportivos. Asimismo, la práctica de tareas motrices de cooperación y oposición favorecerá el desarrollo de aspectos valóricos.

La adaptación de estas habilidades y destrezas, junto con el desarrollo valórico favorecido por la aplicación de estrategias de oposición y de cooperación, entregan excelentes herramientas a los niños y niñas para enfrentar nuevos desafíos motores, elevando su autoestima y la confianza en sí mismos.

Es necesario recordar que los niños hasta los 9-10 años, han venido progresivamente desarrollando su motricidad, hasta alcanzar altos niveles de coordinación. A partir de los 10 a 11 años, debido a los cambios asociados a la pre-adolescencia, muchos de ellos exhiben ciertos desajustes en sus movimientos, lo cual hace necesario un trabajo específicamente orientado a ello. Al mismo tiempo, presentan mayor desarrollo neurológico, lo que les permite con facilidad adecuar sus movimientos a sus nuevas estructuras corporales.

---

## a. Motricidad

### 1. Actividades motrices de oposición de carácter individual

#### Actividades de aprendizaje

- Los alumnos y las alumnas durante situaciones motrices de oposición individual, sin la utilización de implementos y durante un tiempo de juego determinado, aplicarán técnicas, tácticas y estrategias motrices enseñadas por el docente.
- Los alumnos y las alumnas durante situaciones motrices de oposición individual, con la utilización de implementos y condicionados por un espacio y tiempo determinado de juego, adaptarán sus patrones motores básicos a modelos técnicos que se aprenden y construyen en respuesta a las demandas impuestas por las actividades diseñadas y por la presencia de un adversario.

#### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Usar material adecuado, para evitar lesiones y accidentes. El profesor o profesora al organizar las parejas debe fijarse en características tales como: peso corporal, talla y habilidades motrices.

Utilizar variadas actividades, con el fin de que los estudiantes se enfrenten a distintas situaciones de oposición, obteniendo un rango amplio de experiencias en este tipo de esfuerzo que les permitirá conocerse y medirse a sí mismos en relación con otras personas y/u objetos.

Trabajar con el cuerpo, con el propósito de descubrir y utilizar sus posibilidades (agilidad, peso corporal, fuerza, velocidad, etc.), y con implementos, para usarlos como ayuda u objeto de disputa entre oponentes.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Los ejemplos son elementos referenciales: la profesora o el profesor debe decidir si ejecuta uno o más de los planteados, o si realiza otras actividades funcionales al logro de los aprendizajes esperados para la unidad.

- *Juego de lucha con oposición sin implementos*: los alumnos y alumnas se ubican en parejas; sólo una pareja ingresa a un círculo, previamente marcado en el suelo, para luchar; a la orden del profesor o profesora, se toman de los hombros y comienzan a empujarse hasta que uno saca del círculo al otro.
- *“Paletas” (actividad motriz de oposición con implementos)*: niños y niñas se ubican en parejas y cada uno utiliza un implemento como paleta, raqueta, tablitas, para golpear una pelota de ping-pong, de papel o de trapo, hacia su compañero, quien responde golpeando la pelota para devolvérsela. El juego continúa hasta que la pelota cae al suelo cinco veces. Variaciones: golpear la pelota con o sin bote, golpearla sólo con la mano izquierda.
- *Actividades motrices de equilibrio sobre un tronco (actividad motriz de oposición con implemento)*: se ubican dos alumnos o alumnas sobre una banca, tronco o viga de equilibrio, provistos de un implemento (escoba, bastón, bloque de esponja) en las manos; a la señal del profesor o profesora, comienzan a empujarse hasta hacer caer al compañero. Variaciones: abrocharse las zapatillas sobre la viga, pasar al lugar del compañero sin caer.

### Criterios de evaluación

Por medio de situaciones motrices de competencia, se evalúa las capacidades y habilidades de los alumnos y alumnas para adaptarse a las demandas individuales de éstas. Los aspectos principales a evaluar son:

- Capacidad de los alumnos y alumnas para seleccionar y aplicar tácticas y estrategias acordes con las características y objetivos de cada juego y las características del rival.
- Repertorio de respuestas y acciones motrices provocadas por las características y dinámica de cada actividad motriz seleccionada.
- Capacidad de los alumnos y alumnas para planificar y organizar su desempeño motor.
- Manifestación de los alumnos y alumnas de habilidades personales, tales como, autosuperación, autoestima, espíritu de lucha y competencia.

## 2. Actividades motrices de cooperación y sin oposición, con y sin la utilización de implementos

### Actividades de aprendizaje

- Los alumnos y las alumnas, organizados en equipos y sin la utilización de implementos, deberán resolver situaciones motrices relacionadas con la construcción de figuras formadas por ellos mismos durante lapsos de tiempos breves aplicados a intervalos. Cada uno de los alumnos y alumnas adoptará distintos roles en función de sus condiciones y habilidades individuales y de las capacidades para aplicar técnicas específicas de movimientos relacionadas con la actividad. Todo lo anterior será llevado a efecto en un espacio físico claramente delimitado, aspecto que deberán considerar los estudiantes para establecer las estrategias de ejecución.
- Los alumnos y las alumnas organizados en equipo deberán resolver situaciones motrices impuestas por la utilización y movilización de implementos diversos. Estos implementos serán manejados por los equipos en forma individual y colectiva, por medio de pases, lanzamientos y pasadas, con el propósito de trasladarlos en el menor tiempo posible de un extremo a otro de un campo preestablecido. Como condición de estas actividades, el transporte de los implementos seleccionados debe ser a máxima velocidad, con el objeto de realizar el trabajo primero que los otros equipos, con frecuentes cambios de velocidad y con la participación de equipos de trabajo estructurados formalmente. Es una dimensión importante de estas actividades que cada equipo evalúe, planifique y decida su accionar y estrategia antes de comenzar la ejecución del caso.

### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Las decisiones deben ser tomadas en conjunto; cada miembro debe aportar soluciones e ideas al problema en cuestión.

Todos deben participar, cumpliendo la función que el grupo le ha asignado, evitando que algún jugador se margine de la actividad.

Crear grupos por afinidad o al azar, según las características y habilidades motrices que requiera el juego.

Inculcar el respeto entre compañeros de equipo, y la aceptación de yerros y equivocaciones.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

- *El transporte de botellas (actividades motrices cooperativas con implementos):* el curso se divide en grupos los que se ubican en hileras, con una distancia aproximada de tres metros entre cada

jugador. El objetivo de la actividad es trasladar botellas plásticas, lanzándolas de niño a niño, desde el comienzo de la hilera hasta el último participante, sin que se caigan en el trayecto. Gana el equipo que en el menor tiempo transporta más botellas. Variantes del juego: diferentes implementos, pesos, formas, distancias, número de integrantes.

- *Las pirámides humanas (actividades motrices de cooperación sin implemento):* grupos conformados por cuatro integrantes como mínimo forman una torre humana y la sostienen durante algunos segundos. Variantes: se pueden formar figuras como círculo, triángulo, letras, imitar estatuas o monumentos, hacer carros romanos.

### Criterios de evaluación

En situaciones motrices como las sugeridas se evalúa las capacidades y habilidades de los alumnos y alumnas para interactuar motrizmente en equipo, con foco en:

- Capacidad de los alumnos y alumnas para seleccionar y aplicar en equipo tácticas y estrategias acordes con las características y objetivos de cada juego y actividad practicados.
- Esfuerzo individual desplegado por los estudiantes para conseguir el objetivo colectivo.
- Dominio individual de acciones motrices inherentes a las actividades colectivas en práctica.
- Capacidad de los alumnos y alumnas para planificar su desempeño motor en función del objetivo colectivo.
- Manifestación de habilidades sociales, tales como trabajo en equipo y comunicación.

## 3. Actividades motrices de cooperación y oposición con la utilización de implementos

Son actividades motrices de colaboración entre compañeros de un equipo, pero de roce y oposición con adversarios. Constituye la forma de juego básica de los deportes colectivos de habilidad abierta: fútbol, rugby, básquetbol, handbol, etc.

### Actividades de aprendizaje

- Actividades motrices de cooperación y oposición, con la utilización de implementos, en las que por medio del enfrentamiento entre dos equipos, en un mismo campo de juego o en un campo de juego dividido en dos o más sectores, se pongan a prueba las capacidades y habilidades técnicas, sociales y personales de los estudiantes.
- Los focos formativos de las situaciones motrices diseñadas en esta sub-unidad son: esfuerzo individual; aplicación del mayor repertorio motriz disponible y utilizable por el grupo durante el juego; asimilación de las enseñanzas dadas por el profesor o profesora en aspectos técnicos y

tácticos; aprovechamiento individual de las capacidades de prever y adelantarse a las jugadas; coordinación táctica y estratégica; capacidad de establecer códigos de comunicación motriz más efectivos que sus rivales, y finalmente, las capacidades para planificar desempeños.

#### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Los implementos deben ser de fácil manejo y tamaño apropiado, para que se puedan manipular adecuadamente.

Son actividades aplicables en situaciones intra y extramuros.

Se sugiere la formación de grupos pequeños (6-8 alumnos-alumnas), con la finalidad de que se contacten con la mayor frecuencia con el implemento durante el desarrollo de la actividad.

Considerar el uso de espacios reducidos o divididos, para dar la oportunidad a todos los grupos de practicar simultáneamente.

#### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Las alumnas y alumnos, organizados en equipos, se enfrentan a otros grupos durante un período de tiempo y en un campo rectangular preestablecido, con el objeto de marcar goles. Los goles son representados por el traspaso del implemento (variados tipos de balones), de una línea demarcatoria ubicada en ambos extremos del campo de juego, o bien por la acción de introducir el implemento en algún tipo de pórtico o arco.

- Cada estudiante deberá adaptar sus patrones de movimiento a los modelos técnicos de pases y conducción del implemento, mostrados y enseñados por el docente. De igual manera, se pone a prueba el dominio que tienen los alumnos y alumnas de la carrera, el salto y los distintos lanzamientos posibles de ser utilizados.
- Durante el desarrollo de estas actividades, cada equipo deberá establecer estrategias y tácticas motrices relacionadas con la defensa y el ataque, de acuerdo a aspectos reglamentarios simples y sistemas básicos de juegos enseñados por la profesora o el profesor. Estos deben incluir la superficie de contacto que tendrán para darle movimiento al implemento, los conceptos de campo rival, invasión y dominio de los campos, las faltas, y la duración de los encuentros.
- Se pueden realizar modificaciones a la actividad, cambiando las dimensiones del terreno y modificando el tiempo de juego, estructurando los equipos en forma desigual en cuanto al número o desarrollo físico de los integrantes de cada equipo. Se pueden formar equipos mixtos que se enfrentan a grupos homogéneos o sólo de niñas que enfrentan a niños, etc.

#### Criterios de evaluación

En situaciones de juego y/o desempeño motriz como las sugeridas se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Nivel técnico y táctico alcanzado por los alumnos y alumnas en las situaciones motrices seleccionadas.
- Capacidad de los equipos para aplicar tácticas y estrategias acordes con las características y objetivos de cada juego y actividades practicadas.
- El esfuerzo individual y colectivo desplegado por los estudiantes para conseguir el objetivo.

- Dominio de acciones motrices individuales y colectivas inherentes al juego.
- Capacidad de los equipos para planificar un juego.
- Manifestación de habilidades personales y sociales.

---

## b. Aptitud física

### 4. Actividades para conocer los beneficios que produce para la salud y calidad de vida la práctica de ejercicio físico sistemático

Información y documentación proporcionada por el docente acerca de los beneficios de la práctica de ejercicio físico sistemático para la salud y la calidad de vida.

En grupos, los alumnos y alumnas efectúan investigaciones que son utilizadas para realizar presentaciones, en las que se da a conocer la utilidad de la práctica de actividad física constante para prevenir la adquisición de malos hábitos (sedentarismo, drogadicción, etc.).

### 5. Ejercicios y actividades para el mejoramiento de la aptitud física

Los estudiantes realizan actividad física de intensidad baja y durante un tiempo moderado con el objeto de experimentar, entender y explicar las adaptaciones que se manifiestan durante el ejercicio: aumento del pulso cardíaco y la sudoración.

Los alumnos y alumnas trabajan a ritmo moderado en actividades diversas; conocen de manera general cómo la intensidad del ejercicio puede ser controlada y dosificada, de tal manera de no producir trastornos ni traumas durante su desarrollo.

#### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Propósito fundamental de estas actividades es que los niños y niñas se interesen por la práctica de ejercicio físico como una herramienta importante para el cuidado de su salud, adquiriendo paulatinamente conciencia de la importancia y la responsabilidad de cuidar y cultivar su cuerpo en forma sana.

El tema de la seguridad durante esta unidad es fundamental. Los docentes deben realizar una labor educativa en sus estudiantes, en el sentido de transformar las clases de educación física en experiencias libres de traumas y muy atractivas, con el objeto de lograr en ellos el compromiso de

participar activamente y con entusiasmo. Para lo anterior, es recomendable normar la ejecución de los ejercicios de acuerdo a lo estrictamente recomendado para esta edad. Es fundamental efectuar al inicio de las clases un adecuado calentamiento y explicar, en términos básicos, su función para el trabajo motor.

### Criterios de evaluación

Por medio de la práctica de ejercicio físico recomendado para esta edad, los alumnos y alumnas identifican en ellos mismos y en sus compañeros adaptaciones metabólicas básicas como respuesta al ejercicio físico e interpretan de manera general los resultados. Los aspectos más importantes a evaluar en esta sub-unidad son:

- Habilidad para tomar el pulso cardiaco en sí mismo y otros.
- Capacidad para interpretar a partir del grado de sudoración de sus compañeros niveles de intensidad del trabajo físico.
- Capacidad de describir algunas relaciones fisiológicas básicas en la respuesta del organismo al ejercicio (necesidad de oxígeno y aumento de los ritmos respiratorio y cardíaco).



## Unidad 2

# Juegos deportivos

### Contenidos

- Actividades motrices: práctica de diferentes estrategias y tácticas básicas de juego, propias de los deportes de cooperación y oposición.
- Juegos: practicar versiones pre-deportivas de deportes de equipo, con atención a: técnicas básicas; reglas; sentido de juego limpio; superación de sí mismo, en las actividades individuales; trabajo cooperativo, en las grupales.

### Aprendizajes esperados

El alumno o alumna:

- Aplica los fundamentos técnicos básicos de los deportes colectivos (pases, desplazamientos, desplazamientos con balón, en diferentes direcciones, etc.) y los principios generales de los juegos colectivos (visión periférica, jugar simple, seguir la jugada y jugar a lo largo y a lo ancho).
- Aplica diferentes tácticas y estrategias básicas de juego.
- Se adapta y planifica acciones, en forma constante, durante distintas situaciones motrices de oposición con el objeto de encontrar modos para derrotar al rival.
- Trabaja en forma segura individualmente, en pares y en grupos.
- Demuestra refinamiento y progreso en las ejecuciones técnicas relativas a los juegos deportivos: acciones motrices más precisas, mayor control de sus movimientos y sobre los implementos utilizados, más dinamismo y expresión en la ejecución de los movimientos.
- Reconoce en sus propias acciones motrices y en las de sus compañeros las posibilidades de mejoramiento. Describe formas simples para mejorar sus acciones motrices y las de sus compañeros.
- Conoce y es capaz de describir cómo la competencia en juegos y deportes puede afectar la conducta personal: actitudes de cooperación, motivación, trabajo de equipo; formas de reacción frente al éxito y logros y frente a la derrota; manejo de la agresividad y la frustración; el juego limpio.

### Orientaciones didácticas

En la unidad de **Juegos Deportivos**, lo fundamental es que los estudiantes de este nivel vivan experiencias motrices de iniciación deportiva, con la intención de prolongar este aprendizaje hacia los niveles superiores de su educación.

Los deportes colectivos se enseñan por medio de juegos y actividades de iniciación, las cuales entregan al alumno o alumna los fundamentos básicos aplicados a una realidad en la que, junto con la técnica, debe aplicar los principios generales del juego (visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, jugar simple y seguir la jugada con y sin balón).

En este período de aprendizaje se debe lograr habilidades motrices mejoradas, reglas y normas adaptadas a las necesidades de la actividad, y procurar en forma global un mayor conocimiento en las prácticas del deporte elegido.

Los juegos deportivos desarrollan la capacidad de valorar las propias posibilidades en función de un trabajo en equipo, con la participación activa de sus miembros en las tareas que ejecutan, y con independencia de los resultados obtenidos.

Es conveniente incluir juegos deportivos alternativos, porque permiten enriquecer el repertorio docente, al incorporar otras posibilidades de acción y desarrollo. Además, ofrecer la posibilidad de rescatar juegos y actividades tradicionales asociados a manifestaciones culturales de base étnica o regional.

## 1. Actividades motrices de desplazamiento, pases y lanzamiento del balón con manos y pies

### Actividades de aprendizaje

- Niños y niñas practican lanzamiento de una pelota a un blanco, como un aro o un círculo en una pared. Alumnos y alumnas observan una demostración, copian la acción y trabajan ensayando formas de lanzamiento para mejorar su precisión. Buscan lograr tres aciertos seguidos antes de incrementar la distancia desde la que lanzan.
- Los niños y niñas golpean una pelota contra una pared, pegándole con el pie luego del bote de retorno y trabajando su precisión y consistencia, contando hasta dónde pueden llegar sin perder el orden de la secuencia.
- Practican juegos pre-deportivos o adaptados, trabajando técnicas y tácticas para mejorar desempeños individuales y de equipo:
  1. **Juegos pre-deportivos colectivos en situaciones de oposición, 2x2, 3x3, 5x5:** distintos espacios y variados objetos de juegos (balones, discos, pañuelines, bolas de papel) para que los estudiantes practiquen diversas formas de desplazamiento (lateral, frontal, en

retroceso, corriendo, caminando o saltando); pases (en diferentes direcciones, distancias, trayectorias) y lanzamientos con las manos (con una o dos manos, por sobre el hombro, de precisión, etc.).

2. **Juegos pre-deportivos y actividades colectivas**, para practicar y mejorar distintas formas de desplazamiento (con y sin balón), pases (distintas zonas de contacto) y lanzamientos con el pie, de manera que los estudiantes desarrollen actitudes y conductas de cooperación con sus compañeros, además del respeto a las reglas del juego.
3. **Juegos pre-deportivos de 3x1 ó 3x2 por lado**, en que los estudiantes tienen que correr a un espacio para tomar la pelota y pasársela a un compañero, mientras se esquivo al rival.
4. **Prácticas de juegos de invasión adaptados**, con equipos que comienzan desparejos en número, de modo de practicar el estar en ventaja numérica (con más posibilidades de ataque) o en desventaja (concentrándose en la defensa), hasta concluir emparejados en número.

En todos los tipos de juegos de equipo mencionados:

- a) Alumnos y alumnas trabajan en abrir espacios, enfrentar un rival y hacer pases; en cambios de ritmos y cambios de dirección; formas de golpear el balón; habilidades de marcación y de juego sin balón; habilidades de esquivar.
- b) El profesor o profesora les ayuda a comprender y les enseña a describir, hacer juicios y tomar decisiones sobre la situación táctica 'defensiva' y 'ofensiva'.
- c) Niños y niñas practican la observación del juego de compañeros y compañeras, aprendiendo a evaluar diferentes componentes y a emitir juicios que ayuden a mejorar desempeños.

#### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Practicar en mayor proporción desplazamientos, pases y lanzamientos integrados a juegos deportivos, para la utilización inmediata en realidad de juego.

La iniciación deportiva debe plantear variedad de situaciones de juego, en las que los niños reconocen la importancia de distintos pases, lanzamientos y desplazamientos, y la relación con su utilización en situaciones precisas del juego.

Buscar la participación colectiva, cuando se esté en posesión o no del implemento, cumpliendo funciones asignadas para la ejecución del juego deportivo.

Utilizar todo tipo de balones, incluso de goma o plástico, ya que el objetivo principal de estos juegos no es por ejemplo "jugar fútbol o básquetbol", sino que aprender a pensar y ejecutar situaciones similares a las del deporte.

Considerar las diferencias entre los estudiantes en la ejecución de estas habilidades, ya que presentan distintos niveles de desarrollo. Por ejemplo, por un factor cultural, los niños practican mucho más las habilidades con los pies que las niñas.

**EJEMPLOS DE ACTIVIDADES CON LAS MANOS**

Los ejemplos son elementos referenciales: la profesora o el profesor debe decidir si ejecuta uno o más de los planteados, o si realiza otras actividades funcionales al logro de los aprendizajes esperados para la unidad.

- *El vuelo interrumpido:* dos jugadores –lanzadores del disco volador– son situados uno en cada línea de fondo de la cancha; el resto de los estudiantes se distribuye en las líneas laterales, provistos de tres balones por lado. Los jugadores que tienen el disco deben lanzarlo entre sí, evitando que los jugadores de las líneas laterales traten de impedir el vuelo del disco con sus balones. Al caer el disco, se cambian los papeles.
- *Defender la bandera:* se divide una cancha por la mitad y al medio de cada una se ubica una bandera dentro de un círculo (de 2 metros de diámetro aproximado). Luego, se entregan dos balones a cada equipo, los que situados a cada lado de la cancha, intentan derribar por medio de lanzamientos la bandera del equipo oponente, cuidando al mismo tiempo que no caiga la propia. Sólo se puede proteger la bandera interceptando los balones, sin entrar al círculo.
- *Juego de los diez pases:* dividir el curso en dos grupos de igual número de integrantes. El profesor o profesora lanza al aire el balón el que es recogido por cualquier integrante de un equipo quien, por medio de pases, debe mantenerlo en juego hasta cumplir diez pases sin que lo intercepte el equipo contrario. Alcanzando los diez pases, el equipo obtiene un punto. Variaciones: lograr que todos los integrantes del equipo toquen mínimo una vez el balón, cubrir cierto territorio para el logro de la tarea.

**EJEMPLOS DE ACTIVIDADES CON EL PIE**

- *Las botellas:* equipos de cinco jugadores juegan un “fútbol” que consiste en chutear un balón para derribar botellas, que se encuentran en las líneas de fondo. Cada botella que el equipo derribe es un punto. No existe arquero, por lo que cada grupo debe organizar su manera de defender las botellas; sólo se puede chutear la pelota desde una distancia no menor a 10 metros.
- *Pelota peleada:* en una cancha cuadrada se divide al grupo en cuatro equipos, los que se sientan en las líneas laterales y de fondo. Luego se enumeran los cuatro grupos por igual, asignándole un número a cada alumno o alumna. El profesor o profesora señala un número, lo que hace que los cuatro estudiantes con dicho número corran al centro de la cancha a tocar la pelota con el pie; el que llega primero la conducirá hasta su equipo, evitando que los otros competidores se la quiten. Variante: hacer sólo dos equipos y ubicar arcos en las líneas de fondo, teniendo que hacer un gol en vez de conducir la pelota hasta su equipo.
- *Fútbol total:* dos equipos, uno a cada lado de una cancha dividida por la mitad. Cada uno debe intentar marcar un gol en el arco contrario, chutear la pelota por encima de los defensores, sin pasar por la mitad de la cancha y moviéndose rápidamente después de su chute para defender su arco (no hay arqueros, sólo se puede obstruir el paso de la pelota).

### Criterios de evaluación

En situaciones de juego y/o desempeño motriz como las sugeridas se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Nivel técnico alcanzado en la aplicación en situaciones de juego, de las distintas habilidades y destrezas trabajadas durante las clases.
- Capacidad de los grupos y equipos para aplicar tácticas acordes con las características y objetivos de cada juego pre-deportivo practicado.
- El esfuerzo individual desplegado por los niños y niñas para alcanzar los objetivos planteados.
- Capacidad de los estudiantes para darse cuenta, durante la ejecución técnica, de sus propios errores como los de sus compañeros de juegos. Capacidad para dar instrucciones y ayudar a corregir los errores cometidos.
- El respeto por las normas y reglamentos instaurados para cada juego pre-deportivo.

## 2. Juegos de iniciación a deportes colectivos

### Actividades de aprendizaje

#### ■ Manejo técnico del implemento

Durante la práctica de juegos de iniciación a los deportes, los niños y niñas aprenden y ejecutan los diferentes modelos técnicos para el manejo de un implemento (balones). Los estudiantes reunidos en grupos se enfrentan a situaciones motrices que los hacen utilizar una secuencia de técnicas determinadas en el manejo del implementos.

#### ■ Utilización del espacio

En las prácticas de juegos de iniciación a los deportes los alumnos y alumnas se enfrentan a situaciones motrices que permiten aumentar o reducir los espacios de juego de los deportes seleccionados, como también delimitar zonas de lanzamientos y crear espacios protegidos.

#### ■ Utilización del tiempo

Durante la práctica de juegos de iniciación, los estudiantes se enfrentan a situaciones motrices que los condicionan a acelerar o retardar el ritmo de juego. Se establecen tiempos límites para cumplir con acciones concretas relacionadas con una anotación, un gol, llegada al fondo del campo, etc.

#### ■ Normas y reglamento

En la práctica de juegos de iniciación deportiva, los alumnos y alumnas van conociendo paulatinamente las distintas normas y reglamentos de los deportes seleccionados. A partir

de estas prácticas y conocimiento de las reglamentaciones, se pueden introducir variaciones con objetivos especiales: variar el sistema de puntuación, introducir reglas especiales, jugar con parte de las reglas de un deporte seleccionado, premiar determinadas acciones motrices del juego que no se valoran habitualmente.

#### ■ **Táctica y estrategia**

En la práctica de juegos de iniciación, los niños y niñas se enfrentan a situaciones motrices que demandan de ellos la necesidad de asumir todos los papeles del juego. En el desarrollo de estas prácticas, se van alternando entre los estudiantes las distintas funciones: se juega libre o con un sistema establecido; se colabora con los compañeros y compañeras; se da la oportunidad a que distintos niños y niñas dirijan el juego; se juega sistemas 1x1, 2x2, 3x3, distintas combinaciones de estas secuencias, hasta llegar a ejecutar el juego total.

#### **SUGERENCIAS METODOLÓGICAS**

Los juegos se pueden desarrollar en cualquier tipo de espacios o recintos (parques, plazoletas, patios, salas multiuso, sala de clases, pasillos) adaptándolos a las características del lugar.

Considerando que los estudiantes de este nivel ya poseen dominio de las habilidades básicas, es el momento de comenzar a transferirlas a diversas actividades de iniciación a deportes colectivos, en las cuales las utilizarán de forma variada y significativa.

Durante los juegos para la iniciación deportiva, las habilidades motrices comunes (lanzar, botear, chutear, recibir, volar), se van adaptando a las características y fundamentos propios de cada deporte.

Las técnicas de cada deporte no deben ser enseñadas de manera rígida, sino que deben ser flexibles según la situación del juego.

En la enseñanza inicial de los deportes de habilidad abierta se debe dar mayor importancia a la táctica que a la técnica.

La práctica de los juegos de iniciación deportiva debe favorecer el aprendizaje decisional más que el gestual.

Condicionar las reglas, las medidas de las canchas y los implementos según el juego.

Ayudar siempre a los menos hábiles, entregándoles roles o funciones específicas de acuerdo a su condición o capacidad; privilegiar en los juegos los desempeños de equipo; al mismo tiempo, enseñar que para un buen resultado debe complementarse el esfuerzo individual y el colectivo.

#### **EJEMPLOS DE ACTIVIDADES**

- *Actividad de iniciación a los lanzamientos en el básquetbol:* el curso se divide en partes iguales y cada integrante posee un balón de cualquier tipo para lanzar (pelotas de papel, de goma, plástico, de esponja, etc.). A la señal del profesor o profesora, todos los miembros de un grupo proyectan el balón a un cesto (tarro, canasto, basurero, cajas, etc.) obteniendo mayor puntaje el equipo que logre encestar la mayor cantidad de implementos.

- *Cuerpo a tierra (dominio del balón en el básquetbol)*: con grupos de igual número de integrantes ubicados en hileras, el primero de cada hilera envía el balón por entre los pies de sus compañeros de equipo, hasta que es recibido por el último niño o niña de la hilera, el que grita a viva voz '¡Cuerpo a tierra!'. En ese instante los integrantes de su grupo se lanzan al suelo quedando con el cuerpo completamente extendido, para que el conductor del balón pase por sobre ellos saltando, continúe su trayecto "dribleando" el balón hasta un punto determinado y lanzándolo de vuelta al primero de la hilera, reiniciando el juego.
- *Actividad de iniciación al vóleybol*: se organiza en pequeños grupos, enfrentados a cada lado de una línea o red. Se inicia el juego lanzando el balón al campo del equipo contrario, los que deben responder el balón inmediatamente o después de un sólo bote. El balón puede ser golpeado por el antebrazo, mano, cabeza o el pie.
- *Los arcos del triunfo (iniciación al fútbol)*: se divide el curso en dos grupos, y se disponen cuatro arcos (conos, ropas, piedras, vallas, etc.), dos en cada lado de la cancha. Mediante pases y golpes del balón con el pie o la cabeza, los equipos convierten goles en cualquiera de los arcos contrarios y defienden a la vez los dos arcos propios.
- *La barrera china (iniciación a los tiros libres del fútbol)*: se divide el curso en dos equipos. Uno ejecuta tiros libres contra un arco, que es defendido por el otro. A la orden del profesor o profesora, el equipo atacante chutear todos los balones disponibles; el equipo defensor debe estar dentro del arco, e impedir de cualquier manera que los balones ingresen a éste.

### Criterios de evaluación

En situaciones de juego y/o desempeño motriz como las sugeridas se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Capacidad de los equipos para planificar la forma de jugar durante la práctica de juegos de iniciación deportiva.
- Nivel técnico y táctico alcanzado en situaciones de juego.
- Adaptación de los alumnos y alumnas a los cambios del espacio y del tiempo de juego; de los aspectos reglamentarios.
- Respeto por las normas y reglamentos instaurados para cada juego pre-deportivo.
- Manifestación de habilidades personales y sociales.





## Unidad 3

# Expresión rítmica y corporal

### Contenidos

- Iniciación a deportes de expresión rítmica y corporal tales como: patinaje, gimnasia rítmica, gimnasia artística.
- Actividades de expresión rítmica-corporal: danzas folclóricas, bailes populares y danza.

### Aprendizajes esperados

El alumno o alumna:

- Realiza rítmica y coordinadamente variadas formas de locomoción, tales como caminar, correr y saltar, utilizando los elementos del espacio, como por ejemplo: dirección, niveles y trayectorias.
- En situaciones rítmicas conocidas o ideadas en forma individual o grupal, se expresa corporalmente con dominio del cuerpo y creatividad.
- Realiza destrezas y elementos gimnásticos poniendo en práctica con eficacia los fundamentos técnicos básicos de los ejercicios aprendidos en la unidad, tales como: volte-retas, invertida, saltos, giros y equilibrios.
- Planifica y ejecuta esquemas gimnásticos, encadenando las destrezas básicas aprendidas en la unidad por medio de movimientos y desplazamientos rítmicos.
- Asocia e interpreta con gracia y coordinadamente movimientos y ritmos mediante la práctica de danzas folclóricas nacionales, en parejas o en grupos.

### Orientaciones didácticas

Las actividades relacionadas con el ritmo y la expresión corporal se inician en los niveles anteriores por medio de juegos y actividades lúdicas, las que se perfeccionan a partir del NB3.

El desarrollo de esta unidad responde a necesidades tales como: el dominio del cuerpo, desarrollo del movimiento expresivo en el niño o niña, dominio del medio y manejo de los implementos.

La **expresión corporal** debe ser considerada como un instrumento eficaz de educación, ya que al ser una técnica de comunicación que utiliza gestos, postura y expresión de sentimientos, tiene un alto sentido formativo que permite al niño o niña comunicarse mejor por medio de su cuerpo, con otros y con el mundo de los objetos, en un trabajo individual o colectivo.

La **expresión rítmica y corporal** comienza con la manifestación natural de los movimientos hasta llegar a aprendizajes motores más elaborados, utilizados en disciplinas deportivas tales como: la gimnasia rítmica, gimnasia artística, patinaje, en los que se aplican dinámicamente diversos elementos corporales, desplazamientos, equilibrios, giros y saltos, que se organizan en secuencias dentro de un tiempo y un espacio determinado.

Se integran a esta unidad las **danzas folclóricas**, como un elemento que facilita, ejercita y desarrolla en el niño y niña aspectos tales como: la concentración, la memoria rítmico-auditiva, la percepción espacio-temporal, el dominio del cuerpo y la vivencia de la música.

Cada profesor o profesora debe enseñar aquellas danzas folclóricas que sean más cercanas a la realidad cultural regional, con el fin de preservar y transmitir nuestro patrimonio cultural.

## 1. Iniciación a deportes de expresión rítmica y corporal: gimnasia rítmica, gimnasia artística, patinaje, etc.

### Actividades de aprendizaje

- Los alumnos y alumnas se enfrentan a situaciones motrices que determinan la realización variada de ejercicios y actividades de locomoción (caminar, trotar y saltar), construyendo esquemas de desplazamiento que serán utilizados como base para el desarrollo de secuencias rítmicas de mayor complejidad.
- Los alumnos y alumnas, en un terreno blando o colchoneta, siguiendo las instrucciones o el modelo técnico demostrado por el docente, realizan invertidas y volteretas adelante y atrás, poniendo especial atención en la ejecución técnica del rechazo, del apoyo de las manos y la cabeza, de la posición del tronco, de la posición y acción de las caderas y piernas.
- Ayudados por el docente, los alumnos y alumnas construyen y ejecutan un esquema gimnástico, utilizando variados elementos de desplazamiento rítmico para lograr el

encadenamiento y la secuencia entre las destrezas que serán efectuadas (invertida, saltos y giros, volteretas adelante y atrás).

- Movimientos, ejercicios y tareas conducentes al aprendizaje de elementos tales como: enlaces, equilibrios, giros, balanceos y ondas, con el objeto de incorporarlos a su repertorio motor y utilizarlos en diversas disciplinas deportivas de expresión corporal.

#### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Trabajar la expresión corporal desde los movimientos innatos o naturales a los movimientos más elaborados.

Incentivar la creatividad ofreciendo al alumno o alumna la oportunidad de experimentar.

El docente debe elaborar secuencias de movimientos que los estudiantes sean capaces de seguir y reproducir.

Usar una secuencia metodológica para la enseñanza de las destrezas y elementos gimnásticos, diagnosticando la conducta de entrada de los estudiantes, planificando las tareas, enseñando las ayudas para lograr su ejecución individual.

#### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Los ejemplos son elementos referenciales: la profesora o el profesor debe decidir si ejecuta uno o más de los planteados, o si realiza otras actividades funcionales al logro de los aprendizajes esperados para la unidad.

- Con ayuda de un pandero, los alumnos y alumnas se desplazan a un ritmo dado, siguiendo las consignas dadas por el docente (caminar, trotar hacia adelante, hacia atrás, paso cruzado, nivel alto, nivel bajo, etc.).
- Los alumnos y alumnas trotan al ritmo del tamborín y, cuando la percusión se detiene, corren a juntarse con un compañero, según la indicación del docente: cadera con cadera, rodilla a rodilla, codo con codo, etc.
- Los alumnos y alumnas trabajan distintos rechazos (extensión explosiva de la o las piernas) en un pie o a pies juntos.
- Realizan giros en el lugar, sobre uno o dos pies, con o sin desplazamiento, comenzando desde un cuarto de giro, medio giro y giro completo.
- Practican diversas formas de rodar: rodar adelante, atrás, extendido, ovillado.
- En distintos planos inclinados, realizan volteretas adelante, en sentido descendente de la inclinación.
- Realizan volteretas adelante en planos horizontales, con un pañuelo sujeto entre el mentón y el pecho (con o sin ayuda).
- En planos inclinados, practican la voltereta atrás con abducción de piernas y piernas extendidas.

- Realizan movimientos de tijera, con apoyo de manos en el piso, alternando las piernas y extendiéndolas.
- Realizan distintos saltos en combinación con desplazamientos, por ejemplo: trote, caballito, galopa, medio giro, equilibrio.

### Criterios de evaluación

En situaciones de juego y/o desempeño motriz como las sugeridas se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Nivel técnico, ritmo y coordinación de los distintos desplazamientos. Creatividad para construir y ejecutar una secuencia gimnástica a partir de los elementos que da el profesor o profesora: posición inicial, carrera, voltereta adelante, saltillo y medio giro, voltereta atrás, paso atrás con medio giro y equilibrio, enlaces de las destrezas y posición invertida.
- Capacidad de los alumnos y alumnas para planificar, organizar y ejecutar ejercicios, actividades motrices y manifestaciones rítmico-gimnásticas.
- Presencia en los alumnos y alumnas, durante la práctica de las actividades motrices, de actitudes como autosuperación, esfuerzo, autoestima, confianza.

## 2. Actividades motrices de expresión corporal: danzas folclóricas y bailes populares

### Actividades de aprendizaje

Ejercicios, secuencias y coreografías folclóricas y populares, con el objeto de desarrollar los diferentes elementos que pertenecen al baile y la danza, tales como: desplazamientos, equilibrios, giros, balanceos, saltos; uso del espacio (direcciones, niveles, planos) y tiempo (ritmo, pulso y pausas), con acompañamiento musical.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

- *Al ritmo:* Con las manos, pandero o cualquier instrumento u objeto, el profesor o profesora marca un ritmo a seguir, con el cual el alumno o alumna puede crear libremente diferentes movimientos. También el docente puede estructurar una secuencia de movimientos rítmicos y expresivos de sencilla reproducción.
- Niños y niñas, ayudados por su profesor o profesora, construyen motivos de danza más elaborados, respondiendo a palabras de acción de un poema o ritmos contrastantes de una pieza musical. Sus movimientos son crecientemente controlados y capturan la atmósfera y cualidad de las palabras y de la música en su ejecución.

- Niños y niñas ejecutan “ejercicios de confianza” en los que se apoyan mutuamente y toman turnos para empujarse o atraerse el uno al otro. Utilizan esta experiencia para crear un dueto basado en el tema “fuerzas”, como las de la gravedad o de los magnetos, recurriendo al cambio constante del peso y el apoyo entre cada danzante.
- El profesor o profesora enseña elementos de mejoramiento de la expresión y la claridad en los bailes de niños y niñas, como cambios de nivel, movimiento de todo el cuerpo, foco y extensión. Enseña a niños y niñas a observarse y ayudarse mutuamente, fijándose en los elementos mencionados.
- Diseñan una danza de grupo sobre un tema, mostrando un claro comienzo, medio y final de la danza. Utilizan combinaciones contrastantes de acción, variaciones en el movimiento, tamaño y uso del espacio, de acuerdo a las demandas del tema.
- Practican una variedad de danzas tradicionales del norte, centro y sur del país, ejecutando los pasos y gestos primero individualmente y luego en grupo. El trabajo es hecho en relación con otros, en respuesta a un ritmo y de acuerdo a una cierta coreografía.
- Niños y niñas observan una danza en un video y describen el uso por el ejecutante de: foco, tensión corporal, extensión, uso del espacio y el dinamismo de los movimientos. Utilizan este modelo para informar sus observaciones mutuas y para mejorar la calidad de sus propias danzas.

### Criterios de evaluación

En situaciones de danza como las sugeridas se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Ritmo, coordinación y ejecución de los distintos desplazamientos, deslizamientos y pasos que son propios de las danzas folclóricas.
- Capacidad para interpretar coreografías aprendidas en el proceso de enseñanza: la cueca, paseo, vuelta inicial, desplazamiento cepillado, zapateo, vueltas.
- Creatividad para construir e interpretar coreografías de una danza folclórica determinada.





## Unidad 4

# Actividades atléticas

### Contenidos

Atletismo: desarrollar elementos técnicos básicos para:

- Correr distancias cortas y largas.
- Lanzar.
- Practicar salto alto y largo.

### Aprendizajes esperados

El alumno o alumna:

- Domina los fundamentos técnicos básicos de las pruebas atléticas aprendidas, de acuerdo a sus posibilidades motrices.
- Muestra dominio de los aspectos reglamentarios y normativos propios de las pruebas atléticas aprendidas en esta unidad: zonas y límites de las carreras, saltos y lanzamientos.
- Manifiesta durante la práctica de pruebas atléticas entusiasmo, dedicación y espíritu de superación frente a sus propias limitaciones físicas y motrices.
- Ejecuta carreras de velocidad y de distancia, y saltos, mejorando las marcas personales.
- Dosifica su energía y define adecuadamente su ritmo en carreras largas.
- Muestra capacidad para autoevaluar los rendimientos en las pruebas atléticas, los compara con niveles óptimos (de acuerdo a su edad y a su condición de no-atleta), y se esfuerza por mejorarlos.

Se debe destacar la enseñanza de un deporte de carácter individual, como es el atletismo. La iniciación a las pruebas de pista y campo está en estrecha relación con el desarrollo de la aptitud física personal, que se vincula a la salud y el mejoramiento de habilidades y destrezas, así como la formación personal y la superación de sí mismo.

## 1. Juegos y actividades motrices de iniciación al atletismo

### Actividades de aprendizaje

- Actividades y pruebas de pista y campo, orientadas a iniciar a los estudiantes en aspectos técnicos, reglamentarios y actitudinales del atletismo, con el objeto de que adquieran los elementos iniciales de las habilidades específicas requeridas por este deporte.
- Los alumnos y alumnas a través de la ejecución de carreras cortas y de acuerdo a las demostraciones hechas por el docente hacen uso de las técnicas de salida baja, bruceo, elevación de rodillas, inclinación adecuada del tronco, apoyo de los pies durante la carrera y llegada a la meta.
- Los estudiantes, de acuerdo a las demostraciones e instrucciones dadas por el docente, ejecutan saltos en terrenos blandos, en longitud y en altura, preocupándose de aspectos técnicos tales como: carrera de aproximación, rechazo, elevación de las caderas, posición y movimientos del cuerpo durante el vuelo y la caída.
- Los alumnos y alumnas realizan lanzamiento de balones y pelotitas, siguiendo las instrucciones e imitando los gestos técnicos mostrados por el docente, relativos al lanzamiento de la bala y de la jabalina. Se dará énfasis a la carrera de aproximación (lanzamiento de la pelotita), posición inicial de lanzamiento, a la acción del tronco y a la acción del brazo durante el lanzamiento.
- Los niños y niñas practican carreras para mejorar sus tiempos en distancias variadas; en el caso de las de resistencia, aprenden a dosificar su energía y manejar su ritmo de desempeño.

### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

En el aprendizaje de las técnicas individuales, es relevante y significativa la ejecución desde los gestos naturales hasta las habilidades especializadas que los estudiantes puedan desarrollar, resaltando siempre los efectos positivos de sus acciones en el aspecto competitivo y entregándoles un sentido valórico a su aprendizaje.

Las actividades deben ser significativas y progresivas para el alumno o alumna, de tal manera que favorezca el aprendizaje motor.

Utilizar materiales alternativos para enseñar las técnicas básicas del atletismo, o los implementos correspondientes a la categoría.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Los ejemplos son elementos referenciales: la profesora o el profesor debe decidir si ejecuta uno o más de los planteados, o si realiza otras actividades funcionales al logro de los aprendizajes esperados para la unidad.

- *Carreras de relevos*: el curso se distribuye en grupos de igual número de integrantes, los que se ubican en una hilera separados a una distancia mínima de diez metros entre sí. El último integrante de cada fila será el que inicie la carrera a máxima velocidad, llevando en su mano un bastón, el que entrega al compañero, y éste lo lleva al siguiente, y así sucesivamente hasta que el bastón pase por todos los integrantes del grupo. Logran el objetivo aquellos grupos que fueron capaces de cumplir con la totalidad del recorrido en el menor tiempo posible.
- *Cross intramuros (carreras de resistencia)*: después de que el profesor o profesora ubica diversos obstáculos en un recorrido previamente establecido, los estudiantes trotan, saltando estos obstáculos durante un determinado número de vueltas o tiempo, y luego repiten el trabajo aumentando el grado de dificultad, en relación con el tiempo y/o la altura de los obstáculos.
- *Lanzamiento de la pelotita*: ubicados los niños y niñas detrás de una línea previamente trazada, lanzan la pelotita a la mayor distancia posible, realizando varios intentos. Comienzan a lanzar en forma natural para luego incorporar la técnica solicitada por el profesor o profesora. Variaciones: lanzar otros implementos de diferentes tamaños, formas y pesos, a diferentes distancias; lanzar por sobre obstáculos, como cuerdas, elásticos, etc., puestos a distintas distancias y alturas.
- *Carreras de velocidad*: los alumnos y las alumnas practican la técnica de salida para carreras de velocidad y técnicas de desplazamiento para carreras de resistencia. Se puede utilizar distancias variadas, creadas espontáneamente por los estudiantes o por el docente, y dependiendo del espacio libre disponible. Realizan repeticiones de la carrera, con variación en las distancias, diferentes posiciones de salidas, ubicación de obstáculos de baja altura, etc.
- *Suma de saltos (iniciación al salto largo)*: después de organizar y ubicar las colchonetas para amortiguar las caídas de los saltos, los estudiantes se agrupan formando equipos, para realizar libremente saltos de longitud de libre caída. Estos se miden y se van sumando, obteniendo así el “gran salto” del equipo.
- En parejas, alumnos y alumnas estiman cuánto se demorarán corriendo de un punto a otro. La carrera es cronometrada y el alumno practica –y define su ritmo de carrera– hasta llegar lo más cerca posible del tiempo estimado.

### Criterios de evaluación

En situaciones de desempeño atlético como las sugeridas, se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Niveles técnicos alcanzados por los alumnos y alumnas en las distintas pruebas atléticas aprendidas y practicadas. Por ejemplo: coordinación del balanceo e impulso de los brazos, y rechazo de piernas durante el salto largo; técnicas de carrera en curva; carrera de aproximación y técnicas de lanzamiento.
- Capacidad para interpretar el sentido del ritmo de carrera y de estimar distancias y tiempos.
- Capacidades de observación y evaluación de rendimientos propios y de otros, emitiendo juicios que ayuden a su mejoramiento.
- Manifestación de los alumnos y alumnas, durante la práctica de las actividades motrices seleccionadas, de habilidades personales, tales como autosuperación, autoestima, espíritu de lucha y competencia.



## Unidad 5

# Actividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación

### Contenidos

- Actividades de contacto con la naturaleza: utilizar las habilidades motrices básicas para resolver problemas en el entorno natural, y evaluar los riesgos y características de la actividad.
- 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.

### Aprendizajes esperados

El alumno o alumna:

- Se desenvuelve con seguridad y confianza en entornos naturales previniendo las dificultades objetivas de estos lugares y respetando las indicaciones y recomendaciones que le da el docente.
- Adapta las habilidades motoras básicas, para resolver en forma segura las situaciones de incertidumbre motriz que ofrece el entorno natural.
- Valora y respeta el entorno natural, adoptando una actitud preventiva y de cuidado por la naturaleza.
- Planifica actividades grupalmente, demostrando capacidad para integrarse y actuar en grupos de trabajo desafiados por obstáculos y tareas simples en la naturaleza.
- Se desenvuelve con naturalidad y seguridad, disfrutando las posibilidades que ofrece el medio acuático para su desarrollo motriz.
- Domina las técnicas de flotación, propulsión y de avance en el agua.
- Evalúa adecuadamente las condiciones de seguridad que ofrece un medio acuático específico.

### Orientaciones didácticas

Las actividades motrices de contacto con la naturaleza son parte de los contenidos de esta unidad. Estas constituyen una fuente irremplazable para el desarrollo de habilidades motrices propias de la vida al aire libre, educando en el cuidado, respeto y mantención del medio natural e iniciando la formación en la autosuficiencia, seguridad y goce de la naturaleza.

Las actividades motrices en el medio acuático están secuenciadas desde la relativa familiarización con este medio hasta el aprendizaje de la natación. El desarrollo de las actividades correspondientes depende de la disposición de infraestructura o condiciones naturales seguras, en la localidad o la comuna, que hagan viable y no riesgosa. (Ver Anexo). En los casos en que el establecimiento no tenga posibilidad alguna de trabajar este Objetivo Fundamental del nivel, debe procurarse asignar el tiempo correspondiente a las subunidades: Actividades de contacto con la naturaleza y Expresión rítmica y corporal.

## 1. Actividades físicas de contacto con la naturaleza

### Actividades de aprendizaje y ejemplos

- Se sugiere planificar actividades en contacto con la naturaleza en tres contextos diferentes: el entorno próximo (patio, canchas y jardines de la escuela), entorno cercano (plazas, parques de la localidad) y actividades en lugares más alejados (cerros, campo, playa).
- Para las actividades motrices en contacto con la naturaleza, que se realizan en el entorno lejano, es necesario explorar previamente el terreno, de modo de tomar las medidas de seguridad pertinentes. En la planificación de estas actividades, es necesario confeccionar un listado de los materiales indispensables que hay que llevar, que dependen de las características del medio en que se realizará la actividad (terreno, temperaturas, radiación solar, etc.). Por ejemplo: cuerdas, botiquín, agua potable, gorros. Es muy importante que los propios alumnos y alumnas participen activamente en estas tareas de planificación.
- Las salidas al entorno constituyen una ocasión especialmente rica para educar acerca del cuidado, respeto y preservación de la naturaleza, que es un Objetivo Transversal del marco curricular de la Educación Básica.
- Si las condiciones naturales lo permiten, es conveniente realizar durante las salidas a terreno o entornos lejanos las actividades acuáticas definidas en la sub-unidad siguiente. Esto cobra especial importancia en los casos que el establecimiento no cuenta con acceso expedito a la infraestructura necesaria para el desarrollo de estas actividades.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Los ejemplos son elementos referenciales: la profesora o el profesor debe decidir si ejecuta uno o más de los planteados, o si realiza otras actividades funcionales al logro de los aprendizajes esperados para la unidad.

#### *Actividades para el entorno próximo:*

- Por medio de situaciones motrices estructuradas por el docente, los alumnos y alumnas participan en una actividad de confianza, en parejas. A uno se le venda la vista y su pareja lo guía, sea por toques en el hombro o por instrucciones orales, por un recorrido determinado donde deberá sortear obstáculos de dificultad menor.
- Se diseña un circuito para que los alumnos y alumnas realicen una actividad de orientación: a partir de un recorrido descrito en un plano, los estudiantes planificarán la ruta que les permita visitar todos los puntos señalados en éste en el menor tiempo posible.
- Se traza en el suelo una recreación figurada de un río de cordillera o un pantano que los alumnos y alumnas deben atravesar sin pisar. Los estudiantes planifican su cruce “sin que se les mojen los pies”, utilizando piedras, cajones, tablones, que van colocando a medida que avanzan. Puede haber obstáculos adicionales, como alambres u objetos difíciles de transportar, como jarros con agua; o también un miembro del grupo que necesita apoyo, porque va con su vista vendada.
- Práctica simulada de cruce de río o quebrada: los alumnos y alumnas se ayudan unos a otros para cruzar este obstáculo imaginario. Utilizando una cuerda atada en dos postes o árboles, se desplazan desde un punto a otro con el objeto de sortear el obstáculo establecido.
- En grupo, realizan un recorrido trotando o caminando bajo distintas modalidades por distintos sectores del colegio y en un tiempo determinado. Al final del recorrido, los grupos deben llenar una ficha de observación, en la cual se pregunta sobre características físicas y naturales del establecimiento. Los antecedentes de las fichas respondidas se utilizan luego para diseñar un plano del lugar explorado.

#### *Actividades para entornos cercanos y alejados:*

- En un espacio físico de superficie irregular y desconocido, los alumnos y alumnas deberán desplazarse evaluando los obstáculos y las dificultades del terreno. A partir de estas evaluaciones, discutirán: aspectos específicos relativos al calzado adecuado; utilización de equipo individual mínimo; técnicas básicas de marcha en terrenos accidentados; normas básicas de prevención y seguridad en entornos naturales.
- Los estudiantes planifican en grupo una actividad sencilla al aire libre con el objeto de distribuir las funciones y tareas que tendrá cada miembro del equipo, de acuerdo a las posibilidades individuales de cada uno y a sus propios intereses y preferencias. Por medio de esta actividad se busca que los niños y niñas desarrollen habilidades sociales de trabajo en equipo y ejerciten los papeles de líder y miembro de equipo.

- En un espacio abierto cercano o en un terreno natural, los alumnos y alumnas efectúan juegos y actividades prácticas que los lleven a conocer y aprender técnicas y procedimientos básicos para manejo del agua, el fuego y la basura en el medio natural.

### Criterios de evaluación

En situaciones de desempeño motriz al aire libre como las sugeridas, se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Nivel alcanzado en el desarrollo de habilidades sociales durante situaciones motrices específicas al aire libre: trabajo en equipo, compromiso con las tareas, confianza, liderazgo.
- Capacidad para orientarse en espacios físicos desconocidos, ayudados por métodos básicos de orientación y lectura de mapas.
- Capacidad y habilidad para planificar actividades en equipo en la naturaleza. Se distribuyen tareas y funciones según las actividades y organizan actividades motrices en este entorno.
- Manejo inicial de algunos elementos técnicos relacionados con el uso de equipos en actividades de aventura: cuerdas, carpas y mapas.
- Habilidades para evaluar, tomar decisiones y ejecutar conductas y acciones motrices en el medio natural en forma segura.

## 2. Natación

Las actividades acuáticas deben planificarse desde las naturales y espontáneas, a aquellas cada vez más estructuradas; de este modo, los alumnos y alumnas irán progresivamente sintiendo mayor familiaridad con el medio acuático y desarrollando sus capacidades individuales.

Para la realización de actividades en medio acuático, es necesario dar a conocer a los niños y niñas las normas que deben respetar, de manera de prevenir situaciones de riesgo; se debe señalar las zonas de peligro de acuerdo a las características del lugar: corriente, oleaje, profundidad, espacio que pueden usar. Del mismo modo, es necesario que al planificar las actividades en el agua, se consideren los implementos de rescate y de primeros auxilios (cuerdas, flotadores), y se conozcan técnicas de salvataje para casos de emergencia.

### Actividades de aprendizaje

#### a. Para el proceso de familiarización

En el agua, los alumnos y alumnas realizan variados tipos de juegos y actividades, con el propósito de familiarizarse con este medio hasta adquirir confianza.

**EJEMPLOS DE ACTIVIDADES**

- *Simón Manda...:* el juego consiste en dar instrucciones como tocar la escalera, chapotear en el agua, salpicar agua, hacer olas, hacer hileras.
- *La guerra de agua:* se divide al grupo en dos, igualados en número. Enfrentados, y sólo con la ayuda de las manos, empujan el máximo de agua hacia el grupo contrincante.

**b. Para la flotación, propulsión y respiración**

En situaciones motrices construidas por la profesora o el profesor, niños y niñas experimentan el comportamiento del cuerpo en movimiento en el agua. Desde esta fase básica, ahora ayudados con acciones y movimientos más específicos del cuerpo, los estudiantes logran sentir su cuerpo flotando.

A través de situaciones motrices en el agua que son construidas por el docente, los alumnos y alumnas, ayudados por el movimiento de sus piernas, logran propulsarse y experimentar en este medio su propio desplazamiento. Combinan, mientras se desplazan, la acción de sus piernas con ejercicios de respiración, los que se hacen paulatinamente más coordinados.

**EJEMPLOS DE ACTIVIDADES**

- *La regata... (para respiración):* los estudiantes, en parejas y en posición en cuclillas, con el agua a la altura de la boca, soplan pequeños objetos como barcos de papel o pelotas de ping-pong. Se pueden realizar competencias para ver qué pareja sopla más fuerte e impulsa estos objetos a mayor distancia.
- *El corcho o el flotador (para flotación):* los niños y niñas entran al agua y flotan abrazados de sus rodillas o completamente extendidos (con o sin ayuda de implementos), quedando inmóviles la mayor cantidad de tiempo posible.

**c. Para nadar**

En situaciones motrices acuáticas, y de acuerdo a las instrucciones dadas por el docente, los alumnos y alumnas utilizarán paulatinamente sus brazos para generar movimiento. Los movimientos de brazos se realizarán inicialmente bajo la superficie e imitando el nado de un perro. Dominada esta fase natatoria y ayudados por las recomendaciones e instrucciones del profesor o profesora, los estudiantes realizarán acciones técnicas con sus brazos sobre la superficie del agua (técnicas de braceo).

Progresiones:

1. Combina los movimientos técnicos de los brazos (braceo natatorio) sobre la superficie con los movimientos técnicos de las piernas bajo la superficie (pataleo).
2. Combina los movimientos de los brazos (braceo natatorio) sobre la superficie con los movimientos de las piernas bajo la superficie (pataleo) y ejercicios de respiración.
3. Los alumnos y alumnas que están más avanzados en las técnicas natatorias practicadas durante estas clases o que se incorporaron a esta sub-unidad dominando estas técnicas, tendrán como tarea especial aprender y practicar un estilo natatorio: *crawl*, espalda, pecho, etc.

#### **EJEMPLO DE ACTIVIDADES**

- *El Tren (para propulsión y deslizamiento)*: los alumnos y alumnas completan un recorrido en el agua, desplazándose de una estación a otra; realizan una inspiración al comenzar el recorrido, expulsan lentamente el aire bajo el agua durante el trayecto, y vuelven a inspirar sólo en la parada siguiente. Variaciones: pasar por un túnel, pasar por debajo de flotadores ubicados en el trayecto a las estaciones.

#### **Criterios de evaluación**

En situaciones de desempeño motriz en el medio acuático como las sugeridas, se observan y evalúan las siguientes dimensiones de aprendizaje:

- Grado de naturalidad, seguridad, adaptación y capacidad para disfrutar con las actividades.
- Formas y habilidad para utilizar los elementos disponibles durante las clases.
- Grado de desarrollo de las habilidades requeridas: flotación, respiración, deslizamiento y propulsión.
- Dominio de una técnica básica de natación (no necesariamente un estilo definido).



## Anexo: 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 preparación 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 7 a 9 sesiones (semanas) para la enseñanza del contenido. Este podría ser distribuido, por ejemplo, en períodos de 3 a 4 semanas de marzo-abril, cuando los alumnos vienen de regreso de las vacaciones de verano, por lo que resulta más fácil su motivación; el aprendizaje se puede retomar, luego, durante 2 a 3 semanas de noviembre y diciembre, cuando las temperaturas hacen nuevamente posible la realización de actividades acuáticas a la intemperie.

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.

En caso de piscinas armables se debe considerar una protección en el piso (plumavit grueso), para evitar golpes y/o lesiones.

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

### 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:

- Función cardio-respiratoria.
- Composición corporal (en relación con el porcentaje de grasa).
- 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.

### APRENDIZAJE DECISIONAL

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

### CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES

Características fisiológicas, neurológicas y musculares que permiten que el individuo logre mayor eficiencia en el movimiento (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad). Son conocidas como capacidades físicas, propiedades básicas o cualidades físicas, y se caracterizan por ser perfectibles 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 deportes 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 socio-cultural 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 de finalizar 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 niños 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 PRE-DEPORTIVOS**

Actividades motrices preparatorias a un deporte en particular. Poseen una duración menor a la del deporte, reglas menos complejas y un des-

gaste energético de acuerdo al nivel de desarrollo de los practicantes. Estos juegos son especialmente adecuados para la iniciación deportiva, ya que en ellos los niños 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 el deporte, 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 sugerida

Lasierra, G. y Lavenga, P. (1998), *1.015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*, Editorial Paidotribo, España.

Jardí, Carles (1996), *Movernos en el agua*, Editorial Paidotribo, España.

Lanuz, F. y Torres, A. (1993), *1.096 Ejercicios y juegos de natación*, Editorial Paidotribo, España, 3ª edición.

José Luis Hernández V. y otros (1976), *Expresión Dinámica en Educación Física*, Editorial Amparo, España.

Miguel Angel, García-Fogueda (1996), *El juego Pre-Deportivo en la Educación Física y el Deporte*, España.

Jaume Bantulà Janot (1997), *Juegos Motores Cooperativos*, Editorial Paidotribo, España.





*“Maestro, sé fervoroso.  
Para encender lámparas haz de llevar fuego  
en tu corazón.”*

Gabriela Mistral



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