



UNIVERSIDAD MAYOR

• FACULTAD DE EDUCACIÓN

**PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN PARA EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA.**

SEMINARIO DE TÍTULO

**“PROPUESTA METODOLÓGICA DE MATERIAL
DIDÁCTICO Y ALTERNATIVO PARA NB2”**

Autores

Carmen Paz CASTRO LÓPEZ

Felipe Ignacio NAVARRO LÓPEZ

Marcelo Andrés RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Ricardo Sebastian SALDIAS RETAMAL

Profesor Guía

José BERNALES

Santiago de Chile, 2009



UNIVERSIDAD MAYOR

• FACULTAD DE EDUCACIÓN

**PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN PARA EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA.**

SEMINARIO DE TÍTULO

**“PROPUESTA METODOLÓGICA DE MATERIAL
DIDÁCTICO Y ALTERNATIVO PARA NB2”**

Autores

Carmen Paz CASTRO

Felipe Ignacio NAVARRO LÓPEZ

Marcelo Andrés RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Ricardo Sebastian SALDIAS RETAMAL

Profesor Guía

José BERNALES

Santiago de Chile, 2009

AGRADECIMIENTO

Este seminario esta dedicado a mis seres queridos. Quienes se merecen esto, ya que fueron el motor principal para lograr mis metas, a mi madre que en las buenas y en las malas estuvo ahí siempre conmigo, a mi padre por ser un hombre paciente y siempre tener la claridad para apoyarme en los momentos mas complicados y sin dejar de lado a mis hermanos que con su cariño especial se que estuvieron conmigo en todo momento complicado o simplemente en el día a día.

Además no quiero dejar de lado a mis amigos, quienes también les dedico este trabajo, ya que siempre se preocuparon de mí deseándome lo mejor en todo momento y a un profesor pese a lo complicado que fue aprobar sus ramos fue un apoyo incondicional dándome sus consejos y confiando en lo exitoso que podría llegar a ser un saludo especial para Raúl Urbina Stagno.

Y por ultimo y no menos importante tengo que darles las gracias por haber estado conmigo siendo uno de mis pilares y ayudándome a encontrar mi norte a Paulina gracias a ti y a todos los que confiaron en que podría lograr este proyecto.

Felipe Ignacio Navarro López

Este seminario va dedicado a toda mi familia, ya que gracias al apoyo de ellos pude conseguir llegar a esta instancia de gran importancia en mi vida.

A mi madre gran propulsora de este logro conseguido, gracias por el esfuerzo que realizaste durante mis años como estudiante que sin ellos no podría haber sido posible llegar adonde estoy en este momento.

A mi padre que también aportó mucho para llegar adonde estoy, gracias por la paciencia y espíritu que siempre tuvieron en mí.

A mi hermano que de cierta forma también estuvo ahí en cada momento apoyándome para tener un buen resultado.

También es importante agradecerle a mis compañeros ya que gracias a ellos no hubiera sido posible llegar hasta esta parte final de nuestras vidas universitarias, y que por el esfuerzo realizado por cada uno logramos llevar a cabo este seminario de título.

No se puede dejar de mencionar a los profesores que me ayudaron durante todo el periodo que estuve estudiando en la universidad, ya que sin ellos hubiera sido un camino más difícil y complicado pero con sus palabras logré que esta etapa fuera llevada a cabo de mejor manera. Muchas veces me costó más de la cuenta pero con el apoyo de todos pude sacar adelante la carrera y poder titularme como un profesional.

Agradezco también de forma especial a mis amigos por su incondicionalidad en todo momento, el apoyo entregado durante todos estos años de carrera.

Ricardo Sebastián Saldías Retamal

Al término de este lindo proceso quiero agradecer a todas las personas que estuvieron a mi lado en este largo y enriquecedor camino, que si bien muchas veces fue muy difícil ayudaron en mí a formar la profesional que soy ahora.

Quiero dar las gracias a mi madre Carmen López por estar en todos los momentos buenos y malos junto a mi y por el ejemplo de vida que me inculcó en este proceso, a mi padre Juan Carlos Castro por ser incondicional y motivador de todos los procesos educacionales de mi vida, sin ustedes esto no sería posible en este momento.

No puedo dejar de mencionar a mis dos hermanos Carolina y Johny que con su ejemplo de hermanos mayores crearon en mi una persona luchadora y capaz de lograr sus metas.

También quiero agradecer a Nicolás Carreón por estar a mi lado, darme fortaleza y amor, a mis amigos y a todo el profesorado de la Universidad Mayor.

Por último quiero felicitar y dar las gracias a mis compañeros con los que formamos un gran equipo de trabajo, desearles lo mejor en su futuro y éxito en todos sus proyectos.

Carmen-Paz Castro López

Este seminario, es el final de un hermoso proceso del cual participaron muchas personas, en donde aprendí mucho, experimente y crecí.

Este camino que ya culmina, no pudo ser recorrido sin la ayuda y el apoyo constante de personas muy importantes en mi vida y que este logro también es de ellos, son muchas las personas que podría nombrar en estas líneas pero nombrare a las mas trascendentales como mis padres Clara Rodríguez y Marcelo Ramírez, mis hermanas Claudia, Natalia y Fernanda, mi novia María José Núñez, a toda mi familia, amigos, a Dios y al profesorado, quienes formaron parte de esta etapa de mi vida y a todos aquellos que confiaron en mí.

Como es el fin de un proceso y el comienzo de otro, deseo toda la suerte a mis compañeros, que logren todos sus objetivos y metas propuestas, que esta etapa que comienza sea excelente para todos ustedes y para todos los que nos apoyaron en nuestra carrera.

Muchas Gracias.

Marcelo Andrés Ramírez Rodríguez.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
	Pág.
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 Formulación del problema	3
1.2 Objetivos	
1.2.1 Objetivo general	4
1.2.2 Objetivo específicos	4
1.3 Delimitación del problema	5
1.4 Justificación del problema	6

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	7
2.1 Visión antropológica Educación Física	7
2.2 La Educación Física en Chile	14
2.2.1 Políticas educativas	15
2.3 La Concepción de la Reforma Educacional	17
2.4 Objetivos generales	19
2.5 Objetivos fundamentales	20
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	31
3.1 Nivel a intervenir	31
3.2 Tipos de investigación	35

3.3 Esquemas conceptuales de la propuesta	36
3.4 Desarrollo del estudio	38
CAPÍTULO IV PROPUESTA METODOLÓGICA	42
4.1 Introducción de Propuesta Metodológica	42
4.2 Objetivos	46
4.3 Unidad didáctica , matriz y planificaciones	48
CAPÍTULO V CONCLUSIONES	91
• Conclusiones	91
BIBLIOGRAFÍA	91
• Referencias libros	93

• Referencias Internet	98
------------------------	----

ANEXOS: GLOSARIO	100
-------------------------	-----

INTRODUCCIÓN

Actualmente el mundo se ve controlado por un ritmo de vida rápido que da preferencia a la productividad y se aleja de los términos asociados con salud y deporte, el agotamiento, muchas horas de trabajo, el desarrollo tecnológico, los diferentes tipos de exigencias que hoy en día posee el ser humano lo han alejado de este concepto esencial para el desarrollo del hombre. De esta manera se produce una reacción en cadena que pasa de generación en generación provocando cada vez más desinterés en realizar educación física y más aún para los escolares que poseen tanta motivación externa que tampoco realizan actividad física extraescolar ya que no encuentran motivación alguna por parte de los mayores que los refuercen significativamente.

Ante esta propuesta negativa, pero no alejada de la realidad se le añade el modo con el que se realizan las experiencias pedagógicas con carencias de materiales pedagógicos y poco apoyo de superiores que faciliten acceder a ellos, lo que lleva consigo clases monótonas, que a su vez producen disminución de asistencia a clases. Esto a su vez provoca el descontento de los alumnos por poseer pocas horas de Educación Física, desconocer las técnicas correctas e inasistencia al creer ser mal evaluado por tener escaso conocimiento previo e insuficiente práctica apropiada.

Los alumnos no poseen conocimiento acerca del beneficio de la actividad física ni del gran problema con el que convivimos día a día; la obesidad y el sedentarismo, dos factores de riesgo con niveles muy altos en nuestro país. Conforme a estos factores mencionados podemos detectar el problema en el sector que nos involucra que son las clases con ello la poca innovación y la carencia de material sobre todo en el sector más vulnerable dando paso a clases poco motivadoras para los alumnos. Por este motivo corresponde dar una solución

favoreciendo a los alumnos así mismo motivando el interés por la actividad física que es una de las falencias más graves en nuestro país.

Para llevar a cabo este objetivo no podemos olvidar que los niños alcanzan mayor concentración entre los primeros 30 a 40 minutos de alguna actividad de su interés por lo que los profesionales deben aprovechar estos minutos de la mejor forma ya sea con actividades desafiantes e innovadoras mediante la utilización tanto de material convencional como no convencional, construyendo de manera conjunta con el alumno su material de apoyo para la clase, que sea fácil de manipular y que no sea tóxico.

Este seminario posee como objetivo principal suplir la carencia de material que existe hoy en los establecimientos, reconocer diferencias de los alumnos que presenten menor desarrollo motor, contextualizar y adaptar actividades propuestas a los alumnos, privilegiar la socialización y realización personal de los estudiantes y en base a ello proponer un manual que oriente al docente en conjunto con el educando en la implementación curricular de la Educación Física a partir de materiales didácticos alternativos reciclados, conforme a los objetivos y contenidos del sector de Educación Física que corresponde al Nivel Básico 2 (cuarto año básico) y su puesta en marcha en establecimientos que lo requieran o lo deseen aplicar.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Problema de Investigación

1.1 Formulación del problema

La deficiencia de recursos y materiales que existe entre colegios de distintos estratos crea un desequilibrio en el desarrollo integro de sus alumnos lo que demarca una gran diferencia en la realización general y específica de las clases de Educación Física en la actualidad. Es decir que no existe ningún apoyo de material alternativo para la falencia o ausencia de este.

Provocando una diferencia abismante entre los colegios con un mayor recurso de material para la realización de la clase de Educación Física lo que se ve reflejado en ausencia del aprendizaje esperado para cada nivel.

Debido a esto debemos crear un manual donde cubra la falta de material para las clases de Educación Física, para que se logren los objetivos esperados para cada nivel y así no excusar por falta de recurso material la no realización de clases.

De lo antes expuesto se deriva la siguiente interrogante:

¿Existe material alternativo y/o de apoyo metodológico para la realización de la clase de Educación Física para los alumnos de NB2?

1.2 Objetivos:

Para dar respuesta a la interrogante antes planteada se han establecido los siguientes objetivos:

Objetivo general

Crear un manual de apoyo con material alternativo y/o complementario, para la realización correcta y oportuna para las clases de educación física en nivel NB2

Objetivos específicos

- Diseñar una propuesta metodológica con recursos o estrategias alternativas para la asignatura de Educación Física en NB2
- Cubrir la falta de material para así lograr el objetivo esperado.
- Utilizar el material alternativo con la misma efectividad que tiene el resto.
- Complementar con alternativas didáctica para el profesor y como guía para el logro de los objetivos de las unidades.
- Contextualizar la Educación Física en el sistema Educacional Chileno.
- Sistematizar recursos y estrategias alternativas para el desarrollo de las clases de Educación Física al nivel NB 2

- Equilibrar con utilización del material alternativo las deficiencias que se pueden encontrar en los colegios con un menor ingreso económico.
- Entregar a los profesores un manual que le facilite y no interfiera en el normal desarrollo de la clase.

1.3 Delimitación del problema

En el presente trabajo, se pretende mejorar las deficiencias, obstáculos y problemas que presenta la desigualdad de recursos materiales para educación escolar en el área de Educación Física, pues la falta de material influye y puede interferir en el correcto desarrollo de las actividades que diariamente son realizadas a los niños de nivel NB2.

Usualmente la falta de recurso genera un ambiente complicado para el profesor a cargo ya que la ausencia de material produce por diferentes motivos que el alumno no participe, no se motive y no genere adaptaciones físicas. Así también podemos darnos cuenta la poca disponibilidad de material alternativo como complemento a la clase en esta área.

Por lo antes mencionado nos enfocaremos específicamente en la creación de un manual con material alternativo para la realización de las clases. Esto evitara la carencia y la falta de materiales para el nivel NB2 en este se desarrollaran diferentes tipos de actividades, ya sean estas como introductorias a la unidad a tratar. La forma en que se guiaran las actividades será de acuerdo a los planes y programas del ministerio de educación y sus objetivos fundamentales, como lo son: Resolver tareas motrices que demanden combinación 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 para el fortalecimiento de capacidades físicas personales, reconocer y valorar la

importancia del trabajo en equipo y el respeto de los valores de lealtad y confianza en los compañeros y dominar la capacidad de nadar en forma que permita la seguridad necesaria en el medio acuático.

Las actividades del manual serán enfocadas para cada unidad y objetivo, estas actividades serán lo más didáctica posible, sencillas, fáciles de comprender y entretenidas. Así se logrará una óptima utilización del material alternativo con el alumno.

1.4 Justificación del problema

El objetivo de esta investigación es contribuir en el proceso de aprendizaje en el nivel NB2, en el área de Educación Física, con la creación de un manual con material alternativo, el cual tenga la función de sustituir la inexistencia de material convencional, teniendo en cuenta que en los establecimientos con menor recurso material si se pueda realizar las clases de Educación Física y que la falta del material no sea un limitante para que el profesorado prefiera entregar las horas a otros ramos o simplemente dedicar el tiempo a otro tipo de actividades, también será utilizado de manera de facilitar la labor del profesorado de este sector y comprensión de las diferentes unidades por parte de los alumnos.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2. Marco Teórico

2.1 Visión antropológica de la Educación Física

Es imposible separar de la historia de cualquier hecho trascendente cultural, sociológico y educativo. Aquellos factores que han afectado y transformado el desarrollo de la Educación Física y del deporte, y que son los responsables de su estado actual son, sin duda alguna, el resultado evolutivo de una diversidad de eventos sociales, educativos, económicos, religiosos y militares que ha sufrido nuestra humanidad.

La Educación Física contemporánea es pues el resultado multifactorial de una gran variedad eventos históricos, los cuales la han transformado en lo es actualmente.

En una época la Educación Física servía para preparar al ser humano para adaptarse y confrontar los peligros de un ambiente físico hostil, de manera que pudiera subsistir. En otra ocasión, se utilizaba la Educación Física para desarrollar unas aptitudes físicas y destrezas motoras específicas que ayudaban al individuo ejecutar efectivamente durante eventos bélicos. Podemos observar que este fin aún se encuentra presente en la actualidad. Más tarde, se empleaba el ejercicio como un medio de entrenamiento para participar en competencias atléticas y cómo una manera para desarrollar la cultura física y expresar la belleza del cuerpo. En síntesis, lo que conocemos como la Educación Física contemporánea es el resultado de una diversidad de acontecimientos que ocurrieron en épocas del pasado. Similarmente, el concepto del deporte competitivo y recreativo fue

cambiando a lo largo de estos eventos históricos hasta llegar a su conceptualización del presente.

A continuación llevaremos a cabo una pequeña síntesis de cómo fue evolucionando la actividad Física hasta la actualidad como tal.

Época Primitiva la evidencia histórica de la actividad física en estos tiempos, se ha obtenido de dos maneras o métodos, el Primero deriva directamente de estudios arqueológicos y antropológicos, la Segunda fuente se relaciona directamente con poblaciones modernas primitivas que prevalecen en nuestra civilización, estas se pueden encontrar por ejemplo en África y Australia. Es por este segundo método como podemos verificar que la actividad física estaba presente en bailes y juegos que sus antepasados desarrollaban, siendo el primero de este uno de los más importantes ya que es el comienzo del movimiento corporal de forma más compleja, por otra parte, debemos tomar en consideración que el lenguaje no era efectivo, es por esto que el movimiento corporal en base a danzas representaba la expresión y comunicación, es más estas tribus primitivas utilizaban el baile para ceremonias religiosas, para invocar la lluvia, como método curativo para enfermedades o para realizar acciones bélicas.

Luego podemos evidenciar principalmente en los *Homo Sapiens* de la Edad Paleolítica su completo desarrollo en su musculatura esquelética, no por que existiera alguien encargado de fortalecerlos o entrenarlos, sino por su necesidad de sobrevivir, de cazar y de ganarse un respeto frente a su comunidad.

Posteriormente en la Edad de Bronce, nace la necesidad de crear grupos sociales más cercanos las "*Tribus*", aquí comienzan a utilizar sus capacidades físicas para ganarse el respeto de su sociedad en peleas para deliberar quien sería su líder.

Naciones Antiguas con este nombre se conocen principalmente dos sociedades que tienen más de 4000 años de historia como es China e India, es por esto que veremos parte del desarrollo físico de estas culturas ancestrales influyentes en la actualidad.

China no era considerada un pueblo bélico sino por el contrario se caracterizaba principalmente por sus creencias espirituales e intelectuales. Sus creencias religiosas basadas en la enseñanza del Taoísmo, Confucianismo y Budismo fomentaban un clima de mucha tranquilidad basada en la meditación, y fomentaban una filosofía de vida intelectual, sosegada y sedentaria, donde la familia era considerada casi sagrada. Esta cultura durante esos años era considerada una cultura muy aislada y que se protegía mucho de otras culturas evitando la influencia de estas, un ejemplo de esto es la construcción de la gran muralla China. Por todo lo mencionado anteriormente, no existía mucho tiempo para realizar actividad física. No obstante la necesidad de crear movimientos y juegos para los niños en particular estimuló a la creación de ciertas prácticas favoreciendo así la actividad física tales como juegos de percusión, lucha informal, entre otros, es de esta manera que China inicia el movimiento de la Educación Física por medio de juegos y otras actividades como la lucha, el arco y la flecha entre otros.

Posteriormente se crearon diversas actividades relacionadas con esta actividad como el arte de tirar, el boxeo, bailes, esgrima, carrera de barcos y el lanzamiento de piedras (muy similar al lanzamiento de la bala y el disco en el atletismo), durante aproximadamente el año 2.698 A.C. la sociedad China desarrolló una destreza Gimnástica dirigida particularmente para la prevención de enfermedades y para mantener un cuerpo en buenas condiciones, es más de estos movimientos relacionados con la gimnasia nace lo que hoy conocemos como el "*Kung Fu*".

India es tan antigua como la civilización China y muy similar, dándole énfasis a la espiritualidad y a sus prácticas religiosas (Hinduismo) en donde la

actividad física era completamente desplazada vinculándola con lo material, relacionándolo por esto como parte de la pérdida espiritual para quienes la practicaran. La actividad física en la India se reflejaba directamente con juegos sencillos, danzas y rituales basados en la percusión y la expresión corporal.

Civilizaciones del Antiguo Cercano Oriente las civilizaciones involucradas como Sumeria, Egipto, Palestina, Siria y Persia, muy por el contrario a las civilizaciones de las Naciones Antiguas involucraban directamente la actividad física dentro de sus vidas, es más incluso la actividad física formaba parte directamente con el fin de educar a los individuos física y moralmente para que así estuvieran preparados para cualquier conflicto bélico esto principalmente para las civilizaciones de Sumeria y Egipto, lo que respecta Palestina, Siria y Persia se incorporó la actividad física dentro de sus actividades con el fin de fortalecer a la juventud y para adorar a algún dios de la época.

La Actividad Física en Grecia Clásica considerada como la cuna de la civilización Occidental, Grecia aporta con influencias notables e importantes para el futuro tanto en el arte, filosofía, poesía, ciencia, cultura, entre otras. Aporta con los primeros juegos deportivos registrados en la historia alcanzando así la “edad de oro” de la actividad física. Grecia se componía por distintas ciudades llamadas *Polis* destacando las más importantes Esparta y Atenas, dentro de estas dos Polis la actividad física cumplía un papel privilegiado, teniendo como objetivo la preparación para los juegos helénicos (Olímpicos, Píticos, Nemeos, entre otros), y también para la preparación militar. Ambas ciudades tenían filosofías y pensamientos totalmente opuestos en cuanto respecta a la Educación Física. Un ejemplo de esto es que Atenas enfocaba esta actividad al desarrollo intelectual, a la belleza y cuidado del cuerpo de ahí el viejo refrán “*Una mente sana en un cuerpo sano*”, veían el deporte y gimnasia como un instrumento de paz. De aquí nace *gimnasia* que hasta la actualidad es conocida con el mismo nombre, la gimnasia se utilizaba como un instrumento para balancear lo físico con lo mental,

esto posteriormente llevo a la idea de la perfección del cuerpo dentro de esta la fortaleza, las aptitudes físicas y también la belleza.

Dentro del programa de la actividad física para los hombres se encontraba el *Gimnasio*, lugar considerado como una escuela de entrenamiento de Grecia el cual deriva de la palabra “Desnudo” ya que los griegos practicaban y se ejercitaban al desnudo. El gimnasio necesitaba grandes espacios para desarrollar las distintas disciplinas como el correr y el lanzamiento, es por esto que el gimnasio es creado en un lugar más amplio fuera de la ciudad y dentro de la ciudad se construyó una especie de gimnasio pero más pequeño llamado “*Palestra*” o escuela de lucha destinada particularmente para los niños que aun se encontraban en edad escolar. A un maestro de la actividad física de esa época que se desempeñaba en la palestra se le denominaba “*Paidotribo*” que es muy similar a lo que actualmente se le conoce como Profesor de Educación Física y a los que la practicaban se les llamaba “*Gimnastas*” al igual que en la actualidad. Dentro de esta época la gimnasia también era utilizada como medicina preventiva por Hipócrates.

Los filósofos dentro de esta época también se ven relacionados con la actividad física. *Sócrates* por ejemplo indicaba que todos los ciudadanos debían tener una condición física óptima para servir a su estado cuando este lo solicite ya que esto ayudaba a la salud y aptitud física. *Platón (380a.c)* por su parte mencionaba postemas esenciales para el cuerpo, uno de ellos era la música que era para la educación del alma y la gimnasia para la educación del cuerpo, Platón incorpora además a la Educación Física lo que respecta a la higiene y la alimentación conceptos que se relacionan directamente con la actividad física. *Aristóteles* por su parte incorpora dos conceptos que es la actividad física y la medicina.

Civilización Egea dentro de esta cultura no existen muchas evidencias de la práctica del deporte, pero si se sabe que como deporte existía la caza del Jabalí y también se cree que se practicaba el box.

Los primeros juegos olímpicos nacen en la cultura Griega durante los años 776a.c al 400d.c, dichos juegos eran los más importantes de la época y se desarrollaban cada cuatro años en Olimpia para rendir honores al dios *Zeus*, los Juegos Olímpicos tomaron real importancia en el siglo VIII antes de Cristo.

La preparación de los atletas y gimnastas eran supervisadas por los Helanódicos o jueces del torneo, estas competencias gimnásticas se desarrollaban durante el mes de agosto por un periodo de cinco días, algunos de los juegos o deportes que se desarrollaban durante este periodo son pentatlón, la lucha, el boxeo, carrera con carruaje, carreras a caballo, lanzamientos, entre otros, también se realizaban otras actividades como concursos de música, de bailes y literatura. Durante estos cinco días existía un cronograma muy bien organizado para la realización de las competencias y este consistía en:

- **Primer Día:** Inauguración, sacrificios, canciones e himnos, rituales religiosos, y algo muy importante donde los atletas debían tomar el juramento ante Zeus donde mencionaban *“No corromper ni matar a sus adversarios y aceptar las decisiones de los jueces”*.
- **Segundo Día:** Incluía carreras de caballos y carruajes y el pentatlón (disco, jabalina, salto largo, carrera pedestre y lucha).
- **Tercer Día:** Celebración del sacrificio principal a Zeus y eventos pedestres.
- **Cuarto Día:** evento de lucha, boxeo. Pancratio y carrera en armadura.
- **Quinto y último Día:** Carrera pedestre a lo largo del estadio, ceremonia de premiación a los atletas ganadores condecorados con una corona de olivo gracias al dios Zeus y un banquete.

Es por todo lo mencionado anteriormente que a esta época se le denomina La Edad de Oro de la actividad Física.

Roma la Educación Física en Roma, proliferó principalmente la gimnasia donde se desarrollo de forma casi profesional allí se realizaban espectáculos de luchas y las personas que no realizaban actividad física solo acudían a los

anfiteatros en forma de espectador dejando el espectáculo solo para los profesionales (Gladiadores). Otro de los fines que resaltaron en roma eran ejercitar a los jóvenes con fines militares, los soldados seguían itinerarios muy extintos e inflexibles en base a la actividad física que incluían carreras, saltos caminatas y luchas, los romanos no buscaban la belleza en el cuerpo para ellos la estética no existía solo veían al cuerpo como un instrumento y no les importaba que las actividades físicas que realizaban fueran crueles y sangrientas.

Edad Media durante esta etapa de la historia la actividad física se vuelve intensa sobre todo para los caballeros ya que ellos debían prepararse para la guerra, pero no obstante nacen los opositores a la actividad física el más grande de ellos es la iglesia católica quien se oponía por tres razones

1. La iglesia se oponía completamente al legado de la actividad física dejada por los romanos por lo bélico y sangriento.
2. Consideraba que estos juegos eran paganos y alejados de los preceptos religiosos.
3. Desarrolla un concepto de lo malo del cuerpo separando la mente del cuerpo, indicando que debe prevalecer el fortalecer el alma mientras que el cuerpo no debía percibir incentivos carnales propinados por la actividad física.

Es por este motivo que las actividades corporales y la actividad física tuvo que tener un giro en su propósito y fueron transformadas y dirigidas al ámbito de la salud.

El Renacimiento es aquí donde se comienza nuevamente a dar la importancia que tiene la actividad física como medio terapéutico y educativo. Es evidente que para esta época la Educación Física es de profunda importancia ya que es la suma de múltiples beneficios tanto para la salud, como para la educación y la comunidad para así comenzar y desarrollar una nueva guerra y cultivar el cuerpo humano.

Durante este periodo renacentista, se demostró el valor de la actividad física al público en general, esta cultura se mostró como una sociedad que promocionaba la dignidad, la libertad y mencionaba la importancia de la vida humana incluyendo aquí la importancia del cuidado del cuerpo por medio de la actividad física y a su vez los pedagogos reconocieron la importancia de la educación física para el desarrollo intelectual del individuo.

Primera Guerra Mundial (1916 a 1919) durante este periodo, la actividad física se relaciona claramente con conceptos militares, se crea una comisión especializada en el acondicionamiento físico del personal militar y es aquí donde comienza la participación de las mujeres dentro de esta área denominada comisión dirigida al entrenamiento militar.

2.2 La Educación Física en Chile

Formación del Primer Instituto superior de la Educación Física.

Las primeras iniciativas de crear un Instituto Superior de la Educación Física en Chile, es originada por los miembros de la Misión Pedagógica Alemana a finales del siglo XIX con la intención de crear una institución especializada en la formación de profesionales para esta área de la educación. En el año 1905, Don Germán Riesco presidente de la República manifiesta su intención de crear el Instituto de la Educación Física por medio de un mensaje entregado al congreso nacional la que posteriormente fue aprobada por el parlamento. Es así como por medio del decreto N° 505 del Ministerio de Educación Pública se establece:

"Crease un Instituto Superior de Educación Física que funcionará en la ciudad de Santiago". (6 de marzo de 1906).

Es por esto que Chile presenta la primera escuela formadora de Profesionales de la Educación Física de Latinoamérica conocida como "El físico de Chile".

Durante los años 1918 y 1928 este Instituto depende principalmente de la Universidad de Chile bajo el consejo de la instrucción Pública, llegando así al acuerdo que todos los egresados de Educación Física obtendrían el título de Profesor de Estado, reconociendo de esta manera su nivel Universitario al igual que los egresados del Instituto pedagógico.

Con la Reforma Educacional de 1931, el Instituto pasa a depender del Consejo Superior de Educación Física del Ministerio de Guerra. Ese mismo año, el Instituto de Educación Física y Técnica, vuelve a la Universidad de Chile, bajo dependencia de la Facultad de Filosofía y Educación.

En 1974 recibe su actual nombre como Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación (DEFDER), El año 1981, el DEFDER junto a las demás carreras pedagógicas de la Universidad de Chile, pasan a constituir la Academia Superior de Ciencias Pedagógicas de Santiago.

2.2.1 Políticas educativas.

- **La Reforma Educacional Chilena**

A partir de 1990 se comienzan a desarrollar gradualmente los Programas de Mejoramiento de la educación preescolar, básica y media; se elabora e

implementa el Estatuto Docente; se desarrollan planes para mejorar la gestión escolar municipal; se eleva drásticamente el gasto en educación. Así desde 1996, a esta dinámica de transformaciones profundas de las condiciones y los procesos educativos se le da el nombre de Reforma Educacional, dados la multidimensionalidad y complejidad de la agenda de transformaciones en curso y cuando a lo anterior se suma a un nuevo impulso para el fortalecimiento de la profesión docente, las reformas curriculares de básica y media, así como la extensión de la jornada escolar.

La Reforma Educacional se caracteriza por ser gradual, incremental y producida desde la base del sistema, es decir, desde las escuelas y liceos. Esta modalidad se parte de la idea de una reforma diseñada desde arriba hacia abajo, que se producen de una vez para siempre. Tras ello hay una concepción de la transformación y adecuación de los sistemas educativos a las cambiantes condiciones de la sociedad. Es propio de los sistemas descentralizados el ritmo de adaptación incremental y continuo que implica un sistema educativo abierto a la sociedad, con múltiples puntos de contacto con ella, y a la vez flexible para adaptarse a los cambios. Esta concepción de reforma no tiene, por lo tanto, un solo y exclusivo hito que permita identificarla como tal, sino que es microsociedad y su avance depende también de las capacidades crecientes que desarrollen sus actores para llevarla a cabo.

Es una reforma que pretende afectar paulatina y en forma global todas las dimensiones del sistema: las formas de enseñar y aprender, los contenidos de la educación, la gestión de los servicios educativos, los insumos tanto de materiales educativos (biblioteca, informática educativa) como de infraestructura escolar, el financiamiento del sector, así como el mejoramiento sostenidos de las condiciones de trabajo de los docentes, principales artífices y protagonistas de la Reforma.

2.3 La Concepción de Reforma Educacional

Basándose en lo aprendido por las políticas educacionales de la presente década, diferentes de la orientación de las políticas en la década de los 80; la Reforma Educacional es triplemente modernizadora; 1) por el contexto mundial y del país en que se da, 2) por los propósitos y objetivos que se le asignan; 3) por la concepción de Reforma, esto es, por su diseño y por la práctica de su ejecución, que la singulariza respecto a anteriores intentos.

Unos de los grandes caminos que se ha producido a nivel mundial en las concepciones de política educacional es trasladar la importancia que tradicionalmente se le ha dado a la enseñanza hacia la importancia del aprendizaje y sus procesos. Es evidente que sin enseñanza no hay aprendizaje; la enseñanza es una condición del aprendizaje. Pero no basta en este nuevo milenio pasar la materia o cumplir con el plan de estudios. Hoy lo que importa en última instancia motivo por el cual se organiza todo un complejo sistema educativo es que el estudiante aprenda. De allí que el foco de la reorganización pedagógica en la Reforma Educacional es el aprendizaje. Hacer efectivo este foco significa cambiar cualitativamente la educación y requiere un nuevo tipo de proceso de transformación. Esa es la importancia estratégica del diseño de la reforma.

En primer lugar, el diseño de la Reforma es sistémico. Esto significa que no concibe la posibilidad de hacerse cargo de una parte sin hacerse cargo del todo, y que cada parte influye sinérgicamente en el comportamiento de las otras. Así, pretende afectar paulatinamente a todas las dimensiones del sistema, aunque no necesariamente a todas a la vez. Como se ha descrito, interviene en las formas de enseñar y aprender, en los contenidos de la educación, el tiempo de aprendizaje, la gestión del servicio educativo, los insumos tanto de materiales educativos (bibliotecas, informática), como de infraestructura escolar; el financiamiento del sector, así como el mejoramiento paulatino y sostenido de las competencias y

condiciones de trabajo de los docentes, principales artífices y protagonistas de la Reforma.

En segundo lugar, la Reforma Educativa está diseñada como un proceso amplio y de largo plazo. Como ya se anotó, ha implicado varios años de preparación antes de ser diseñada más formalmente en 1994 - 1995. Está recién iniciándose, se prolongará durante más de una década y hará de puente entre los dos siglos. No es solamente la empresa de extender la jornada escolar, tal como la reforma iniciada en 1965 no consistió sólo en ampliar velozmente la cobertura educativa. Es un esfuerzo mucho más diversificado, cuyas varias dimensiones recién empiezan a reconocerse y ponerse en marcha. Es un esfuerzo que madurará en el tiempo y cuyos efectos y resultados sólo van a ser apreciados en justicia por generaciones futuras. Es una empresa histórica que para desplegarse en el tiempo y no ser una aventura fugaz, ha necesitado sostenerse como un proyecto de todos y como una tarea del Estado, y no sólo de un gobierno.

En tercer lugar, la Reforma se hace posible y se facilita gracias a un nuevo marco institucional, que combina criterios de descentralización y competencia por recurso, a través de programas de mejoramiento de la calidad y equidad de la educación; introduce nuevos instrumentos de información y evaluación pública de programas e instituciones, y promueve la apertura de escuelas y liceos a redes de apoyo externo, especialmente de universidades, centros académicos y empresas. Al mismo tiempo, la actual Reforma se hace cargo de las condiciones materiales y de conocimiento indispensables para alimentar los procesos educacionales. Se considera que no pueden, por ejemplo, renovarse las metodologías de aprendizaje si no se proporcionan, al mismo tiempo, nuevos materiales educativos (incluyendo textos e informática), más tiempo escolar y el fortalecimiento integral de la profesión docente.

Por otra parte, la Reforma Educacional se caracteriza por ser gradual, incremental y micro social. A la vez, se aparta de la práctica histórica de reformas diseñadas

arriba hacia abajo y de cambios que se producen de una vez para siempre, como ha ocurrido en sistemas centralizados y organizados en torno a una norma o un modelo prefijado en el contexto de sociedades que evolucionan con lentitud.

La presente reforma se desarrolla con un ritmo de adaptación incremental, propia de sistemas educativos descentralizados y abiertos a la sociedad, con múltiples puntos de contacto con ella y, a la vez, flexible para adaptarse a cambios acelerados y profundos. Esta concepción de reforma no tiene, por lo tanto, un solo y exclusivo hito (una ley, un cambio de planes y programas u otro evento) que permita identificarla como tal, sino que su avance depende también de las condiciones de entorno y de las capacidades crecientes que desarrollen sus actores para llevarla a cabo.

2.4 Objetivos Generales

Establece objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios para enseñanza media y fija normas generales para su aplicación:

La ley N° 19.962 Orgánica Constitucional de Enseñanza, fijó los objetivos generales y los requisitos mínimos de egreso tanto de la enseñanza básica como de la enseñanza media:

El artículo 18° de dicha ley señala que por decreto supremo emanado del Ministerio de Educación deben establecerse los Objetivos Fundamentales de cada uno de los años de estudios de la enseñanza básica y de la enseñanza media, así como los Contenidos Mínimos Obligatorios.

2.5 Objetivos Fundamentales

Mediante el Decreto Supremo de Educación N ° 40 de 1996, y sus modificaciones y complementaciones, esta Secretaría de Estado cumplió parte de sus responsabilidades jurídicas sobre la materia, al establecer los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos de la Enseñanza Media y los Complementarios que establezca el respectivo establecimiento.

En el contexto de las exigencias que emanan del ejercicio de la libertad de enseñanza y para garantizar el cumplimiento del principio de igualdad de oportunidades, los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios para la Enseñanza Media, deben ser consistentes con la doble función que la ley N ° 18.962 asigna a este nivel educativo: habilitar al alumno tanto para continuar estudios en la Enseñanza Superior, como para su incorporación a la vida del trabajo.

El sistema utilizado para el establecimiento de los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Enseñanza Media, ésta dotado de la flexibilidad suficiente para permitir su aplicación mediante planes y programas que se expresen los intereses de las respectivas comunidades escolares, y dispone de procedimientos que permitan adecuar su aplicación a las situaciones de excepción que puedan plantearse en el ámbito de la enseñanza media; junto con la fijación de los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos obligatorios que establece el presente Decreto, es necesario fijar las normas complementarias de carácter general que permitan aplicarlos mediante los nuevos planes y programas de estudio que podrán formular los establecimientos educacionales y los que deberá elaborar el Ministerio de Educación , y a la vez, determinar el procedimiento para la entrada en vigencia de ellos en los distintos cursos de la enseñanza media, y lo

dispuesto en los artículos 18.37 letra e y 86 de la ley N° 18.962, Orgánica Constitucional de Enseñanza 5° de la ley N° 16.436.65 de ley N° 16.840 y la ley N° 18.956, el informe favorable del Consejo Superior de Educación contenido en su Acuerdo N° 046/98 y las facultades que me conceden los artículos 32 N° 8 y 35 de la Constitución Política de la República de Chile.

Decreto:

Artículo 1°: Establecen los siguientes Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios para la Enseñanza Media, cuyo texto se contiene en el Anexo que se acompaña al presente decreto, que se entiende formar parte del mismo, y que se publicarán conjuntamente en el Diario Oficial.

Artículo 2°: Para los efectos de este decreto enriéndese por:

Plan de Estudio: El documento de carácter normativo que señala, para cada curso de los sectores, subsectores de aprendizaje o las asignaturas, con indicación de la carga horaria semanal.

Programa de Estudio: El documento de carácter normativo que expone los objetivos, la secuencia de contenidos de enseñanza y las actividades que deben aplicarse en conformidad al plan de estudio.

Formación General: Tipo de formación que provee la base común de aprendizajes que contribuye al crecimiento, desarrollo e identidad personales; al ejercicio pleno de la ciudadanía ; al desarrollo de capacidades para adoptar decisiones fundadas sobre continuación de estudios y proyecciones de carácter vocacional – laboral.

Formación Diferenciada: Tipo de formación que sobre una previa base adquirida de capacidades y competencias de carácter general apunta a satisfacer intereses, aptitudes y disposiciones vocacionales de los alumnos, armonizando sus decisiones con requerimientos de la cultura nacional y el desarrollo productivo y social del país.

Artículo 3º : El Ministerio de Educación presentará al Consejo Superior de Educación para su aprobación dentro de las fechas y plazos que aquí se señalan, los planes y programas de estudio para la Enseñanza Media que se elaborarán conforme a los Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios que se establecen en el presente decreto a más tardar el día 10 de agosto de 1998, los correspondientes al primer año de enseñanza media y a más tardar el día 10 de agosto de cada uno de los años inmediatamente posteriores, los correspondientes a los respectivos cursos siguientes de enseñanza media.

No obstante, el Ministerio de Educación podrá presentar, de manera simultánea, sus propios planes y programas para más de un curso de enseñanza media.

Estos planes y programas de estudio serán de aplicación obligatoria en los establecimientos educacionales que no hayan elaborado planes y programas de estudio propios.

Artículo 4º: Los nuevos planes y programas de estudio que se elaboren de acuerdo a estos Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios, deberán aplicarse gradualmente a partir del año 1999 según el calendario siguiente:

Año escolar 1999: 1er. Año.

Año escolar 2000: 2do. Año.

Año escolar 2001: 3er. Año.

Año escolar 2002: 4to. Año.

Aquellos planes y programas de estudio que elaboren los establecimientos educacionales relativos a algunos de los cursos indicados en este decreto, y que sean aprobados por el Ministerio de Educación durante la vigencia de un determinado año escolar, sólo entrarán en vigencia a partir del año escolar siguiente, respetándose, en todo caso, la gradualidad para su aplicación, que se señala en este artículo.

En cada uno de los años indicados en el inciso primero del presente artículo, los planes y programas de los cursos correspondientes deberán ser aplicados integralmente de acuerdo con las normas establecidas en el Anexo que se acompaña a este decreto. Se exceptúa de esta disposición el programa correspondiente al sector de Educación Tecnológica, pues la aplicación obligatoria de éste, en los cursos de primero y segundo año, se iniciará a partir del año 2000.

Artículo 5º: Los establecimientos educacionales que elaboren propuestas de planes y programas de estudio deberán presentarlos para su aprobación en la correspondiente Secretaría Regional

Ministerial de Educación: si se trata de programas de primer año medio, para aplicar en 1999, éstos deberán ser presentados durante el mes de agosto de 1998; b) si se trata de programas para aplicar en los niveles siguientes, ellos deberán ser presentados a más tardar, el día 30 de junio del año anterior de su respectiva fecha de aplicación.

Los señalados planes y programas, al igual que los que elabore el Ministerio de Educación cualquiera que sea su estructura, deberán consignar expresamente los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios correspondientes.

Artículo 6º: Delegarse en los Secretarios Regionales Ministeriales de educación respectivos, la facultad de firmar Por orden del Presidente de la República las resoluciones que aprueben o rechacen los planes y programas de estudio de enseñanza media que presenten los establecimientos educacionales de su jurisdicción, elaborados de acuerdo a los objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios fijados en este decreto.

No obstante, si un sostenedor presenta para su aprobación planes y programas de estudio para que ellos puedan ser aplicados en establecimientos educacionales de la misma modalidad, que estén ubicados en distintas regiones del país, la resolución que los apruebe deberá ser dictada por el jefe de la División de Educación General del Ministerio de Educación, bajo de fórmula por orden del Presidente de la República. En estos casos la presentación podrá efectuarse en cualquiera de las Secretarías Regionales Ministeriales de Educación donde esté ubicado alguno de los respectivos establecimientos.

Artículo 7º: En casos debidamente calificados de establecimientos que imparten Enseñanza Media de especial singularidad, la División de Educación General del Ministerio de Educación podrá autorizar mediante resoluciones dictadas Por Orden del Presidente de la República la aplicación de planes y programas de estudio con una organización temporal y secuencial de Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios diferente de la establecida en el presente decreto. A ésta autorización de excepción podrán acceder solamente establecimientos que cumplan con los estándares de alta calidad y/o equidad establecidos por el Ministerio de Educación y que serán evaluados según los procedimientos objetivos previamente fijados por esta Secretaría de Estado. En todo caso esta autorización de readecuación deberá exigir el tratamiento completo de los objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios dentro de la Enseñanza Media.

Artículo 8º: Al finalizar el primero o segundo año medio, los alumnos que hayan sido promovidos de curso, tendrán derecho a continuar sus estudios en establecimientos de una modalidad diferente, con independencia del tipo de plan y programa de estudio que hubieren cursado.

Artículo 9º: La Secretaría Regional Ministerial de educación correspondiente deberá certificar la fecha de entrega de las propuestas de planes y programas de estudio que hagan los establecimientos educacionales, las cuales, una vez aprobadas, deberán anotarse en un Registro de Planes y Programas de Estudio que deberá llevar el nivel central del Ministerio de Educación.

Los planes y programas de estudio sobre los cuales no haya habido pronunciamiento dentro de los 90 días contados desde la fecha de entrega, se entenderán aceptados por el Ministerio de Educación.

El Ministerio de Educación tendrá 90 días para formular las observaciones que le merecen los planes y programas de estudio presentados por los establecimientos educacionales, cuando ellos no se ajusten a los objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios establecidos en el artículo primero, las que deberán practicarse por escrito y notificarse mediante carta certificada dirigida al domicilio al respectivo establecimiento.

En todos los casos en que se produzca la situación que se establece en el inciso anterior, los sostenedores afectados podrán reclamar esta decisión, recurriendo en única instancia, en el plazo de 15 días contado desde la fecha de la notificación del rechazo, ante el Consejo Superior de educación, institución que deberá pronunciarse sobre el reclamo en un plazo similar, contado desde la recepción del recurso.

En aquellos casos en que el plan y los programas de estudio presentados por un determinado establecimiento no hayan sido aprobados debido a objeciones y observaciones formuladas por la Secretaría Regional Ministerial de Educación, por el Jefe de la División de Educación General del Ministerio de Educación, en los casos señalados en los artículos 6º y 7º del presente decreto, o por el Consejo Superior de Educación al conocer del recurso de reclamación, el establecimiento afectado podrá presentar una nueva proposición del plan y programas de estudio, la que deberá tramitarse de acuerdo al procedimiento anteriormente establecido en este artículo.

Artículo 10: Aquellos establecimientos educacionales no hayan obtenido la aprobación de sus planes y programas de estudio por parte de la Secretaría Regional Ministerial respectiva o por el jefe de la División de Educación General del Ministerio de Educación o, en su caso, por el Consejo Superior de educación, deberán aplicar obligatoriamente los planes y programas de estudio oficiales elaborados por el Ministerio de Educación.

Artículo 11: Los establecimientos educacionales que apliquen los planes y programas de estudio oficiales elaborados por el Ministerio de Educación podrán solicitar, en cualquier momento, la aprobación de planes y programas propios, conforme a los procedimientos y gradualidad señalados en el presente decreto.

Artículo 12: Deróganse, a partir desde la vigencia del presente decreto y de acuerdo con la gradualidad establecida en el artículo 4º, y sin perjuicio de los establecido en el artículo transitorio siguiente, los decretos que aprueban planes y programas especiales de estudio a establecimientos educacionales municipales, particulares subvencionados y particulares pagados y especialmente, los Decretos Supremos Exentos N º 300 de 1981 y Nº 130 de 1988, ambos de este Ministerio, sus modificaciones y sus normas complementarias.

Artículo Transitorio: En caso de estar aprobado el programa de Educación Tecnológica, el Ministerio de Educación o el elaborado

por el establecimiento y mientras su aplicación no sea obligatoria, los establecimientos educacionales podrán optar por una de las tres alternativas siguientes: 1) iniciar su aplicación en el año escolar 1999; 2) destinar las horas establecidas para Educación Tecnológica del nuevo Plan de Estudios, aplicación del programa de Artes Manuales, en caso de estar aplicando éste según el procedimiento dispuesto en el decreto supremo exento N° 300 del Ministerio de Educación de 1981; y, 3) destinar el tiempo que el nuevo plan de estudio contemple para Educación Tecnológica, a trabajos relativos a otros sectores de aprendizaje de la malla curricular que se aprueba por el presente decreto.

Principios y Directrices Educativas de los 90

Políticas centradas en la igualdad como provisión de una educación homogénea en términos nacionales, a equidad como provisión de una educación que se hace cargo de las diferencias y que discrimina a favor de los grupos más vulnerables.

.

Políticas centradas en la calidad, que implican un paso desde el foco en insumos de la educación el énfasis en los procesos y resultados del aprendizaje.

De regulaciones exclusivamente burocrático-administrativas del sistema, a énfasis en regulaciones por incentivos, información y evaluación.

De instituciones relativamente cerradas respecto de los requerimientos de su

sociedad, referidas prioritariamente a su auto sustentación y controladas por sus practicantes y su burocracia, a instituciones abiertas a las demandas de su sociedad, e interconectadas entre ellas y con otros ámbitos o campos institucionales.

.

De políticas de cambio vía reformas homogéneas y un concepto de planeamiento lineal, a estrategias diferenciadas y un concepto de cambio incremental basado en el despliegue de la capacidad de iniciativa de las escuelas y no en una receta metodológica o curricular homogénea, conservando, sin embargo, un núcleo común a todo el país.

.

De ausencia de políticas estratégicas de Estado o su subordinación a presiones particularistas externas o internas, a políticas estratégicas de Estado definidas nacionalmente con consenso de actores y diferenciación y combinación de medios.

- **Municipalización de la enseñanza**

La municipalización de la enseñanza es el término general dado al cambio del sistema de administración de la educación introducido en Chile durante el Régimen Militar.

Esta medida se llevó a cabo en 1981 como un proceso de descentralización de la administración educacional, que hasta esa época correspondía directamente al Ministerio de Educación. Lo fundamental de la medida era el traspaso de la

administración de los establecimientos educacionales desde el Ministerio a la comuna en la cual estaban ubicados.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3 Metodología

3.1 Nivel a intervenir

Educación Básica

El nivel de educación básica se propone que todos los niños y niñas alcancen los objetivos fundamentales propuestos por el currículo nacional.

A continuación se verán los contenidos mínimos obligatorios y objetivos fundamentales de 4° básico.

4° Básico

Contenidos mínimos obligatorios

Habilidades motoras básicas: ejecución de manera coordinada de

Combinaciones de habilidades motoras básicas (correr, saltar, trepar, rodar,

Equilibrarse, etc.), enfatizando cambios de forma, velocidad y dirección;

Aplicaciones en ejercicios de ajuste postural.

Potencial motriz y salud: conocer disposiciones corporales y condiciones de salud propias y de los demás; comprender el ejercicio físico como forma de desarrollar en forma sistemática y gradual el potencial motriz personal

Juegos: participar individualmente y en grupos, en juegos y actividades recreativas, que impliquen ejecución de tareas y ejercitación de cadenas motrices básicas, usando en lo posible el entorno natural como recurso para su ejecución; ejercitación de cumplimiento de reglas y diferentes funciones en el juego.

Actividades rítmicas y recreativas: conocer y practicar formas elementales de danzas tradicionales, nacionales y extranjeras; expresar sentimientos y estados de ánimo a través del movimiento y actividades rítmicas.

Objetivos fundamentales

- Resolver tareas motrices que implican ejercitación de combinaciones de formas básicas de movimiento y del sentido rítmico.
- Desarrollar habilidades motoras básicas que contribuyen a fortalecer el sentido del espacio-tiempo en el desempeño físico y a responder en forma adecuada a requerimientos de manejo corporal de diferentes entornos.
- Desarrollar el sentido de equipo, y actitudes de trabajo colaborativo y de respeto por las reglas del juego.
- Formación ética

En particular se trabajan los OFT referidos a respetar, aceptar y valorar ideas, creencias, capacidades, ritmos distintos a los propios y a reconocer el diálogo como fuente permanente de humanización, de superación de diferencias y de aproximación a la verdad. Asimismo, se busca reforzar valores como la generosidad, la solidaridad, la autonomía, la justicia, el trabajo colaborativo y respetuoso, escuchar y observar normas de comportamiento que faciliten la convivencia social, en un clima de respeto de aceptación y colaboración con sus compañeros y compañeras.

- Crecimiento y autoafirmación personal

El OFT “promover y ejercitar el desarrollo personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano, el desarrollo de hábitos de higiene personal y social y de cumplimiento de normas de seguridad” es un objetivo que está presente de manera reiterada en varios de los semestres y actividades que propone el programa. Se enfatiza que niños y niñas exploren los límites y posibilidades que tiene su cuerpo, para realizar y tener control sobre las situaciones motrices que deberán sortear con plena autonomía. En este sentido, muchas actividades están orientada preferentemente a que alumnos y alumnas descubran y valoren el ejercicio físico como un medio que contribuye a lograr mejoras en la salud y calidad de vida de las personas.

Son objetivos del programa, además, que mediante la ejercitación física los estudiantes se pongan en contacto consigo mismos y los demás; aprendan a expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje corporal; incrementen su autoestima, confianza en sí mismos y una autoimagen positiva; aumenten el conocimiento de sus potencialidades y la autorregulación, de modo que conozcan sus limitaciones y adquieran la voluntad de sobreponerse y superarlas.

También, el respeto de normas y reglamentos que contribuyen a la seguridad propia y de los demás.

Respecto al desarrollo del pensamiento: este programa ofrece un espacio privilegiado en los distintos semestres para educar la capacidad perceptiva y estructuración espacial; desarrollar la capacidad de resolver problemas, que los juegos y las actividades lúdicas, rítmicas y recreativas plantean; aprender a emplear la expresión corporal como medio de comunicación de ideas, sensaciones y estados de ánimo; desarrollar la capacidad creadora facilitando la diversidad de respuestas, el juego simbólico y un estilo propio.

- La persona y su entorno

En todos los semestres hay oportunidad para desarrollar la iniciativa personal, el trabajo grupal y en equipo, el espíritu emprendedor y competitivo de manera respetuosa hacia los demás, así como la aceptación racional a reglas y normas que requieren los juegos y la actividad física.

El cuarto semestre refuerza el OFT referido a “proteger y valorar el entorno natural como contexto de desarrollo humano”, esperando que los estudiantes aprendan a conocer y explorar el medio natural, manteniendo una actitud de respeto y cuidado hacia él y evitando comportamientos que lo puedan dañar o deteriorar.

3.2 Tipo de investigación

Una de varias funciones de los docentes es adaptarse a situaciones y enfrentar desafíos que la cambiante sociedad requiere. Logrando que los alumnos tengan oportunidad de desarrollarse integralmente, favoreciendo su interés por los temas, contenidos y desafíos que se les propongan.

El presente trabajo se basa en la línea de estudios propositivos o metodológicos, los que de acuerdo a Sierra Bravo (1998, p: 119) *“apuntan a la elaboración de proyectos o propuestas metodológicas tendientes a resolver situaciones críticas propias del entorno donde se desarrolla el estudio. La propuesta que emerge del estudio debe sustentarse en sólidas bases teórico-conceptuales, en una acuciosa revisión de elementos concomitantes al problema y en la generación de una propuesta de mejora a la situación planteada”*

La propuesta pedagógica no es una investigación social, en el sentido preciso de la palabra, pues no busca la construcción de nuevos conocimientos científicos controlados y vigilados con criterios metodológicos exactos, por lo tanto, al no serlo, la terminología y los planteamientos que se elaboren en la propuesta pedagógica serán diferentes a los utilizados por el diseño de investigación social que usualmente se ha trabajado. Al señalar que no es una investigación, no estamos disminuyendo el valor del proceso de indagación, de introspección, de cuestionamiento personal, de planteamiento de inquietudes que deben ser respondidas de manera personal y única que constituye otra forma de investigación.

3.3 Esquemas conceptuales de la propuesta pedagógica

La propuesta se concibe como un proceso creativo del seminarista, en el cual interviene:

- a. La identificación de problemas para dar solución y así construir y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje entregado por el profesor.
- b. La oportunidad del docente para ser portador de experiencias significativas, utilizando su creatividad e innovación en diferentes prácticas para la entrega de saberes.
- c. La capacidad de sistematizar y fundamentar estrategias metodológicas que constituyan alternativas y aportes que respondan a necesidades.

Este esquema presenta características que dan solidez a la propuesta, las cuales son:

- a. Atender a la problemática del escaso material actual y dar soluciones con material alternativo para desarrollar la clase.
- b. Promover el rol del profesor como persona creativa e innovadora, capaz de crear material, actividades y estrategias que motiven e interesen a sus alumnos.

- c. Integrar al los alumnos de manera participativa y protagónica de sus aprendizajes, siendo él quien explore y maneje su aprendizaje de forma concreta e interactiva.

Estas características tienen una doble intención, el de integrar material alternativo reciclado y de esa forma valorar la importancia del reciclaje cuidando el medio ambiente y la creación de un espacio que se potencialice el aprendizaje con elementos atractivos, motivacionales y llamativos.

Además promueve que el docente enfrente desafíos y sea innovador en la presentación de los aprendizajes y en la utilización de estrategias.

Para realizar la propuesta es importante tener en cuenta:

- a. la existencia de un problema derivado de los procesos de transmisión y apropiación de los contenidos escolares.
- b. El planteamiento de estrategias o alternativas de solución a esos problemas.
- c. Elementos teórico-metodológicos que fundamenten y expliciten tanto el planteamiento del problema como las estrategias señaladas.

Desde este punto de vista, este estudio pretende satisfacer la necesidad de los docentes de disponer recursos pedagógicos y de ser constructores, motivadores y monitores de ellos, para mejorar e integrar el uso de material alternativo reciclado en establecimientos educacionales.

De lo presentado anteriormente y considerando la necesidad de que este tipo de trabajo debe contemplar estrategias para recolectar antecedentes, se considera los siguientes puntos como ejes conductores de la investigación:

- a. Eje teórico-bibliográfico, el cual se orienta a la búsqueda de los problemas de utilización e implementación deportiva alternativa en las clases.

- b. Eje de diseño didáctico de actividades y herramientas que promuevan el uso de material alternativo reciclado para Educación Física.

3.4 Desarrollo del estudio

En cuanto a los procesos que se realizaron para elaborar la propuesta diseñada se procedió según las siguientes etapas:

- Revisión bibliográfica de antecedentes respectivos al tema de la problemática.

- Análisis pedagógico de los documentos e información referentes al tema de investigación.

- Toma de decisiones para el desarrollo de la propuesta.

- Selección y planificación de actividades orientadas al nivel de aprendizaje enfocado (NB2) mediada por material alternativo para la clase.
- Diseño de la propuesta didáctica.
- Elaboración y desarrollo de la propuesta.

Inicialmente se procedió a realizar una búsqueda que entregara sustento teórico e información importante para el desarrollo de la propuesta recaudando documentos, datos y fuentes. Todas ellas relevantes y relacionadas con la problemática en estudio para poder situarse en ella y obtener una visión del tema.

Estos datos e información se ordenaron de la siguiente manera:

- Análisis de la carencia de material en establecimientos educacionales.
- Material alternativo, aspectos generales.
- El uso de material alternativo en Educación Física, como se ha incorporado a los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- El material en la clase.

El proceso de creación de la propuesta para hacer más ventajoso el uso de manual, fue enfocado en la creación de actividades con material alternativo de reciclaje con un instructivo para el profesor que posee sugerencias e indicaciones.

Desde esta base el proceso se realizó cumpliendo las siguientes etapas:

- Seleccionar el subsector de enseñanza.
- Seleccionar contenidos y definir enfoque pedagógico para la propuesta.
- Crear las actividades en base al sector a aplicar.
- Explorar y conocer materiales a utilizar.
- Realizar manual de ayuda para el profesor.

El diseño didáctico es el procedimiento que ordena y organiza el planteamiento del uso del material alternativo, el cual requiere prevenir situaciones y tomar decisiones. Éste se basa en los objetivos y necesidades seleccionadas anteriormente con la investigación realizada.

Por lo tanto la propuesta en su estructura contempla el subsector a tratar, la planificación didáctica, el diseño de las actividades, los recursos a utilizar.

El diseño didáctico de esta propuesta se basa en la integración del material alternativo reciclado como estrategia metodológica, para Educación Física.

El desarrollo de la propuesta involucró los siguientes pasos

1 Construir un marco teórico que presente la realidad educativa del objeto de estudio en el contexto del uso de la tecnología dentro de la sala de clases.		
<u>Investigar:</u> _ Datos. _ Autores. _ Proyectos relacionados	<u>Revisar:</u> _ Bibliografías _ Datos.	<u>Definir:</u> Enfoques de la propuesta
2 Formular objetivos.		
3 Determinar, seleccionar y organizar contenidos		
4 Definir estrategias		
<u>Seleccionar:</u> _ Programas a utilizar	<u>Definir:</u> _ Contenidos y formato de actividades	<u>Realizar:</u> _ Manual de apoyo docente.
5 Elaborar reforma de actividades y manual de apoyo al docente		

CAPÍTULO IV PROPUESTA METODOLÓGICA

4.1 Introducción de propuesta metodológica

Esta propuesta nace por la falta o necesidad de recursos que notoriamente faltan o no existen en los colegios Municipales y subvencionados de las diversas comunas de Santiago y el resto de Chile.

La propuesta específicamente es en el nivel NB2, desde donde se escogieron algunas unidades para ser aplicada nuestra propuesta, inspirándonos en la reutilización de material reciclado.

Esta iniciativa surge de las necesidades para así satisfacer las carencias y el desinterés por la práctica de deporte y actividad física.

Interrogantes:

- ¿Los colegios municipales cuentan con el recurso suficiente para realizar las clases de Educación Física?
- ¿Existen diferencias motoras en la realización o creación de las clases para el establecimiento que cuenta con todo el material y del que no?

- ¿Los colegios, al crear una propuesta y utilización de material alternativo mejoran su desarrollo motor, cognitivo y social?

- ¿La calidad de una buena clase se verá afectada por el material alternativo?

- ¿Qué tan efectiva será la realización de la Educación Física, utilizando el material alternativo?

Propuesta metodológica:

1. Material de trabajo:
 - Reciclaje.
 - Alternativo

La elaboración de un manual metodológico y alternativo con recursos no convencionales para Educación Física, beneficiara a los establecimientos de bajo recurso y para los que quieran implementarlo.

La siguiente propuesta pretende aportar y buscar la mejora y enfatizar cubriendo las necesidades inexistentes o extremadamente básicas de algunos

establecimientos educacionales subvencionados de nuestro país, ya que en muchos de estos no cuentan con el material y el recurso adecuado para las clases de Educación Física en el nivel NB2.

El manual está dirigido a ser un aporte tanto en el desarrollo de las clases de nuestro subsector basado en los planes y programas, como también ayudar a las falencias de tipo material que existen en este tipo de establecimiento ya sea por desgaste, inexistencia o escasez de estos.

Es por esta razón que llevamos a cabo la creación de esta propuesta que ayudará a la práctica y realización de las clases de Educación Física para el docente de los establecimientos con la deficiencia de recursos. Lo que buscamos es generar un cambio notorio tanto en lo cualitativo como en lo cuantitativo de la mejora de las clases de nuestro subsector para así tener una mejor calidad con un mínimo de inversión para el establecimiento que no contaba con materiales específicos para la realización de estas.

Para la construcción de esta propuesta nos basaremos en los contenidos mínimos obligatorios de nuestros planes y programas del nivel NB2, de los cuales extraeremos las unidades que creamos que son las más afectadas con la falta de recursos y como también incluiremos los objetivos fundamentales de los contenidos para así lograr el desarrollo integro de los alumnos.

Nos enfocaremos como lo dijimos con anterioridad a los contenidos que serán los más importantes para el desarrollo de los alumnos del nivel aplicando propuestas.

Para esto presentaremos una serie de sesiones tipo con lo que buscamos una mejora para los objetivos por nivel y contenidos propuestos por el Ministerio de Educación para nuestro subsector.

Es importante dejar en claro los parámetros en los cuales nos enfocaremos siendo estos los siguientes contenidos:

1. Prácticas de juegos deportivos.
2. Contenidos básicos aplicados a los juegos deportivos.
3. Actividades motrices y desarrollo de habilidades sociales y personales.

Los que nos llevo a escoger estos contenidos del nivel NB2 es como lo dijimos con anterioridad y lo recalcamos es mejorar la ineficiencia de la falta de material y gracias a nuestra propuesta se verán contrarrestadas.

El programa de Educación Física para el Nivel Básico 2 establece una continuidad y progresión de los contenidos motrices, conceptuales y actitudinales trabajados durante el Nivel Básico 1. En NB2 los énfasis se plantean a través de tres ejes temáticos, que se desarrollan a través de los cuatro semestres que forman parte del programa. Con su material indicado para así ayudar de forma

más directa para que esto sirva de guía de trabajo para los profesores de este nivel. Teniendo en cuenta los contenidos y unidades con lo que se pretende trabajar que son los juegos deportivos ya que estos están constituidos con los tres grandes ejes que son actitudinales, procedimental y cognitivo los cuales hacen que los alumnos logren ser personas integras para su vida escolar y personal

Lo que esperamos de esta propuesta es crear una gran ayuda para el docente para que así sea un motivador de la actividad física y deporte sin sentir las limitaciones de no tener materiales para poder realizar sus clases gracias a esto logrará una mejora y una innovación de la clase en la cual, tanto el cómo los alumnos creen un ambiente propicio para el aprendizaje, y en los alumnos veremos un aumento importante en su creatividad ya que en muchas de las clases serán ellos los que estén involucrados directamente de la participación y fabricación de los materiales.

4.2 Objetivos

- Reconocer las diferencias individuales de los estudiantes al enfrentar las tareas motrices, entregando igual protagonismo a aquellos que presenten menor desarrollo motor, realizando actividades educativo-físicas que promuevan la aceptación de las diferencias individuales, aceptándose y aceptando a otros desde su singularidad.
- Contextualizar las actividades propuestas diversificando la oferta de acuerdo a la realidad socio-cultural y educacional específica.
- Adaptar los juegos a las características de los estudiantes (reglas, normas, espacios, implementos), de manera que el juego y las actividad es propuestas se transformen en un medio educativo, al servicio del desarrollo de niños y niñas.

- Privilegiar estrategias que favorezcan la creatividad, la exploración, el trabajo cooperativo, la solución a problemas motrices planteados, la inclusión de todos los estudiantes, el desarrollo de habilidades sociales y las habilidades personales, la convivencia y la participación, recuperando el sentido lúdico de los juegos.

UNIDAD DIDÁCTICA DE JUEGOS DE DEPORTE DE COLABORACION Y DE OPOSICION

Unidad Deportes De colaboración y oposición	Aprendizajes esperados	Aspectos	Actividades	Recursos	Evaluación
<p>Sub. Unidad</p> <p>Fundamentos técnicos y reglamentos básicos del voleibol y del Hockey césped.</p>	<p>Realizan y aplican fundamentos técnicos, tácticos básicos aplicándolos en el juego del Voleibol y hockey césped.</p> <p>Manejan y dominan formación general y reglas básicas del Voleibol y Hockey césped.</p> <p>Participan y construyen su propio material de trabajo para la clase.</p>	<p>Didácticos</p> <p>Mediante la demostración del profesor ocupando el estilo de mando directo los niños realizan la actividad. Otro estilo será basado en la tarea ya que el profesor mandara al alumno a realizar la tarea aplicando los siguientes feedback de los dos estilos correctivo y refuerzo.</p>	<p>Construcción de material.</p> <p>Introducción al deporte a enseñar.</p> <p>Conocer reglas básicas del juego.</p> <p>Practicar los fundamentos técnicos básicos en realidad de juego modificado.</p> <p>Logran aplicar fundamentos básicos técnicos y tácticos en realidad de juego.</p> <p>Finalización con un campeonato de Voleibol y Hockey césped.</p>	<p>Cancha.</p> <p>Balones.</p> <p>Conos.</p> <p>Malla.</p> <p>Pebos.</p>	<p>Logran incorporar los fundamentos técnicos y tácticos del Vóley y del Hockey césped.</p>

Matriz de Unidad Didáctica.

- Título (Unidad de Aprendizaje): Práctica de juego Deportivos (Voleibol y Hockey césped).
- Duración: 20 clases.
- Descripción: Lograr que el alumno incorpore las técnicas de juego colectivo y todo lo que conlleva jugar, realizar correctamente las actividades señaladas, mejorar su condición física y mejorar la utilización del cuerpo (coordinación, agilidad, noción tiempo-espacio, compañerismo).
- OFV: Resolver tareas motrices que implican ejercitación de combinaciones de formas básicas de movimiento y del sentido rítmico, desarrollar habilidades motoras básicas que contribuyen a fortalecer el sentido del espacio-tiempo en el desempeño físico y a responder en forma adecuada a requerimientos de manejo corporal de diferentes entornos, desarrollar el sentido de equipo, actitudes de trabajo colaborativo y de respeto por las reglas del juego.
- OFT: Esta unidad entrega el tiempo para generar y fortalecer el trabajo en equipo logrando una lazo con el compañero mediante el juego donde se vera mucho la sinseridad, perseverancia, responsabilidad consigo mismo, el compañerismo, optimismo, confianza y respeto a los demas, asi como el respeto por las normas y reglamento del deporte y/o actividades.
- Nivel Dirigido: 4 año de enseñanza Básica.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>1</h1>	<p>Aplican y aprenden formas y técnicas básicas de la conducción en el Hockey.</p> <p>Como: conducción, pases y realización de conducción con pases.</p>	<p>Áprenden y conocen las distintos tipos y formas de conducción con distintos tamaños de pelotas.</p>	<p>Con: Técnicas básicas de conducción. Act: Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc: Resolver problemas en el juego grupal donde debe utilizar todo el espacio, jugar con el compañero y por último manejar espacio y tiempo de juego. Realizan conducción con distintos obstáculos.</p>	<p>Inicio: "Pinta Mantequilla". Trabajo donde entraran en calor para las actividades. Elongaciones dirigidas por el profesor. Desarrollo: *En parejas frente a frente realizando conducción con un elemento en la mano. *Las mismas parejas ahora realizan conducción con el palo y la pelota. *Juego del 10: dos o cuatro grupos se dividen en la cancha el primer grupo que logre dar diez pase gana un punto Fin: Elongaciones dirigidas. Comentarios y Sugencias. Lo que se trabajara en clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bote las de plástico. • Pelotas de: papel, caketines, la ra. • Palos de Hockey. • Material a utilizar en el momento . 	

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>2</h1>	<p>Aplican y aprenden formas y técnicas básicas de la conducción y el dribling en el Hockey...</p> <p>Como: conducción, pases y realización de conducción con dribling y pases</p>	<p>Aprenden y conocen las distintos tipos y formas de conducción con distintos tamaños de pelotas...</p> <p>Incorporan manejo del tiempo/espacio para la entrega del pase.</p>	<p>Con:</p> <p>Técnicas básicas de conducción y dribling.</p> <p>Act:</p> <p>Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc:</p> <p>Aplicar tiempo y espacio para la entrega del pase y la conducción.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trote libre el profesor ira dando indicaciones para cambios de velocidades movimiento de articulaciones.</p> <p>Juego de robo de colitas.</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Conducción libre por el espacio evitando que el rival le quite la pelota si lo logra pasar es un punto.</p> <p>En parejas: tendran que defender su pelota si es quitada debe evitar que les conviertan un punto.</p> <p>"Contra el tiempo" un grupo estará sin pelota y el otro si deberá robar pelota.</p> <p>Fin:</p> <p>Bongaciones. /Comentarios. Correcciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bote las de plástico. • Pelotas de: papel, caketines, lana. • Falcos de Hockey. • Material a utilizar en el momento. <p style="text-align: right;">Formativa...</p>	

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>3</h1>	<p>Aprenden formas y técnicas de desplazamientos y buscan espacio libre para el juego colectivo.</p> <p>Como: conducción, pases y realización de conducción con dribling y pases</p>	<p>Adquieren nuevas formas de desplazamiento en distintas direcciones, adecuándose a las situaciones del momento (Juego)</p>	<p>Con: Técnicas y manejo de formas de desplazarse rápido, lento, entre otras.</p> <p>Act: Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc: Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio: Trote suave por el espacio. Trabajo de tracción y empuje, velocidad y reacción.</p> <p>Elongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Desarrollo: Conducción por el espacio evitando que un compañero le quite la pelota.</p> <p>Trabajo en circuito donde tendrán que realizar conducción, dribling y pase.</p> <p>Juego "Entre el cielo y la tierra" Un grupo tiene que evitar que el otro llegue con la pelota a su zona si se la roban tiene que llegar al otro lado.</p> <p>Fin: Elongaciones dirigidas por el profesor. Comentarios y sugerencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de papel, caletines, lana. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	Formativa.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
4	<p>Incorporar formas y técnicas de desplazamiento y dribling para buscar espacio libre en el juego colectivo.</p> <p>Como: dribling con diferentes objetos, superar obstáculos.</p>	<p>Adquieren nuevas formas de desplazamiento en distintas direcciones, adecuándose a las situaciones del momento (Juego)</p>	<p>Con:</p> <p>Técnicas y manejo de formas de desplazarse con obstáculos de forma rápida, lenta, entre otras.</p> <p>Act:</p> <p>Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc:</p> <p>Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trote suave por el espacio.</p> <p>Trabajo con cuerdas como: salto en un pie, en la otra, galopa lateral. Etc.</p> <p>Trabajo de velocidad.</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Dribling con pelotas de distinto pesos y tamaños.</p> <p>Conducción con dribling superando obstáculos para terminar en tiro al arco.</p> <p>Trabajo en circuito donde tendrán que realizar conducción, dribling y pase.</p> <p>Fin:</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Comentarios y Sugencias. Lo que se trabajara en la próxima clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de papel, caketines, lana. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
5	Demuestran dominio de nociones y fundamentos técnico básicos durante la práctica de juegos deportivos de colaboración y oposición.	Dominan los conceptos básicos de juego. Se adaptan a los distintos roles que forman parte del juego deportivo practicado.	Con: Técnicas y manejo de formas de desplazarse con obstáculos de forma rápida, lenta, entre otras. Act: Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.	Inicio: "Simon dice" indicaciones dadas por el profesor Juegos de coordinación. Elongaciones dirigidas por el profesor. Desarrollo: Fútbol hockey se juega de la misma forma pero sin el palo. Juego 4 contra 4. Fin: Elongaciones dirigidas por el profesor. Comentarios y Sugerencias. Lo que se trabajara en la próxima clase.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de papel, caketines, lana. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	Formativa.
	Como: pases, conducción, entrega anticipada de pelota entre otros.		Proc: Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.			

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
6	Utilizan aspectos reglamentarios del juego deportivo relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores	Logran tantos, puntos, goles, anotaciones, etc., a través de lanzamientos y/o golpes de manos, pies u otros segmentos del cuerpo al implementar el juego.	<p>Con:</p> <p>Aplican aspectos técnicos, tácticos y utilizan todo el espacio para el juego de colaboración y oposición.</p> <p>Act:</p> <p>Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc:</p> <p>Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trote suave por el espacio.</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Evaluación de pases y conducción en realidad de juego.</p> <p>Fin:</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Comentarios y Sugerecias.</p> <p>Lo que se trabajara en la próxima clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de papel, calcetines, lana. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	Sumativa

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
7	<p>Utilizan aspectos reglamentarios del juego deportivo relacionado con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.</p> <p>Como: utilización del largo y ancho del espacio, anticipación, acompañar la jugada y trabajo en equipo.</p>	<p>Interpretan de manera práctica aspectos reglamentarios del o los juegos deportivos practicados.</p> <p>Se adaptan a las modificaciones que se puedan efectuar en cuanto a los espacios de juego, tiempos de juego y roles durante el juego.</p>	<p>Con: Aplican aspectos técnicos, tácticos y utilizan todo el espacio para el juego de colaboración y oposición.</p> <p>Act: Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc: Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio: Trote suave por el espacio. "Juego del cono" el equipo que logre tener mas conos tiene punto realizando distintas pruebas para conseguir los conos. Bongaciones dirigidas por el profesor. Desarrollo: Trabajo por estaciones donde deberán pasar por distintas pruebas tanto de dribling, conducción terminando en pase y lanzando. "Juego el mundial" se harán varias canchas para realizar partidos de mini hockey césped Fin: Bongaciones dirigidas por el profesor. Comentarios y Sugerencias. Lo que se trabajara en la próxima clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de: papel, caketines, lana. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
8	<p>Utilizan aspectos reglamentarios del juego deportivo relacionado con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.</p> <p>Como: utilización del largo y ancho del espacio, anticipación, acompañar la jugada y trabajo en equipo.</p>	<p>Interpretan de manera práctica aspectos reglamentarios de los juegos deportivos practicados.</p> <p>Se adaptan a las modificaciones que se puean efectuar en cuanto a los espacios de juego, tiempos de juego y roles durante el juego.</p>	<p>Con:</p> <p>Aplican aspectos técnicos, tácticos y utilizan todo el espacio para el juego de colaboración y oposición.</p> <p>Act:</p> <p>Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc:</p> <p>Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trote suave por el espacio.</p> <p>"La postura al ir" el que corre debe ir como sobre la cabeza, para que el otro saiga debe poner el codo sobre ella.</p> <p>"La postura de la pelota" el que corre primero debe por el otro y así sucesivamente debe tomarse mano entre sus palmas.</p> <p>Ejercicios dirigidos por el profesor.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>"El caballero de la puerta" dos personas se ponen a una línea dibujada por el profesor el primero debe intentar pasar si le que le robe a la pelota con el codo con el palo si es robada queda en medio.</p> <p>Plata Hockey tres personas plata si son tocados con la pelota de cabeza será el ganador.</p> <p>Fin: Ejercicios dirigidos por el profesor. Comentarios y Significados. Lo que se trabajara en la próxima clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Botellas de plástico. Pelotas de papel, calcetines, lana. Palos de Hockey. Materiales para utilizar en el momento 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>9</h1>	<p>Aplican durante la competencia los roles aprendidos y respetan los reglamentos impartidos para el desarrollo del o los juegos deportivos</p>	<p>Cumplen con las normas reglamentarias y respetan a sus rivales de juego.</p> <p>Asumen los roles que son propios del juego deportivo practicado.</p> <p>Aplican las técnicas y tácticas aprendidas para jugar.</p>	<p>Con: Aplican aspectos técnicos, tácticos y utilizan todo el espacio para el juego de colaboración y oposición.</p> <p>Act: Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc: Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio: "Pinta del enfermo" si alguien es pintado cae enfermo y tiene que venir un compañero y llevarlo al hospital que será una zona delimitada por el profesor.</p> <p>Juego blanco y negro un equipo arranca y el otro tiene que pillar a sus compañeros.</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Desarrollo: Se forman tríos uno del trío tiene que cuidar a otro para que el tercero no lo pueda tocar, durante un tiempo el profesor dirá cuando hay que hacer el cambio.</p> <p>Dos contra dos en un espacio delimitado por el profesor.</p> <p>Fin: Bongaciones dirigidas por el profesor. Comentarios y sugerencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de papel, caletines, bna. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	<p>Formativa .</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>10</h1>	<p>Demuestran dominio de nociones y fundamentos técnico tácticos básicos durante la práctica de juegos deportivos de colaboración y oposición.</p> <p>Utilizan aspectos reglamentarios del juego deportivo relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.</p> <p>Aplican durante la competencia los roles aprendidos y respetan los reglamentos impartidos para el desarrollo del o los juegos.</p>	<p>Cumplen con las normas reglamentarias y respetan a sus rivales de juego.</p> <p>Assumen los roles que son propios del juego deportivo practicado.</p> <p>Aplican las técnicas y tácticas aprendidas para jugar.</p>	<p>Con:</p> <p>Aplican aspectos técnicos, tácticos y utilizan todo el espacio para el juego de colaboración y oposición.</p> <p>Act:</p> <p>Valorar las capacidades individuales, el trabajo con el compañero y cuidar el entorno. Fomentar el trabajo en equipo y la higiene personal.</p> <p>Proc:</p> <p>Resolver problemas de marcación tiempo y espacio para una buena entrega de la pelota.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trote suave por el espacio.</p> <p>Trabajo de posta con palo y pelota de media haciendo dribling.</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>"Evaluación de juego"</p> <p>Fin:</p> <p>Bongaciones dirigidas por el profesor. Comentarios y Sugerencias.</p> <p>Lo que se trabajara en la próxima clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botellas de plástico. ▪ Pelotas de pa pel, ca ketines, lana. ▪ Palos de Hockey. ▪ Material a utilizar en el momento 	<p>Sumativa</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicaciones	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
1	Aplican y aprenden técnicas básicas de la manipulación del balón en voleibol.	<p>Pasan y reciben el implemento a sus compañeros.</p> <p>Se adaptan a las modificaciones en cuanto a espacios de juego, roles del juego y tiempos de juego.</p>	<p>Con: Voleibol.</p> <p>Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón.</p> <p>Participar activamente en juegos y acciones deportivas.</p> <p>Proc: Practicar toques de balón.</p> <p>Mejorar la percepción espacial.</p>	<p>Inicio: Carrera suave por la cancha.</p> <p> Pasar al compañero el balón con las manos por encima de la cabeza y en extensión de tronco.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cada pareja con un globo. Situados a unos dos metros de separación, pasar el globo al compañero. Lo mismo que el anterior, pasar al compañero el globo con las manos por encima de la cabeza y en extensión de tronco. Cada alumno con un globo, toque de dedos hacia arriba, sin que caiga el balón al suelo. <p>Igual que el anterior, pero con balones de voleibol. Fin: Elongaciones dirigidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Globos Balón de voleibol alternativo. 	Formativa

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
2	Ejecutan dominio del balón y nociones de fundamentos técnico-tácticos mediante la práctica de voleibol.	Pasan y reciben el implemento a sus compañeros. Practican las normas reglamentarias y respetan a su rival.	Con: Reconocer las líneas y sublíneas del campo de juego. Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón. Participar activamente en juegos y acciones deportivas Proc: Iniciar al alumnado en la adquisición de dominio de destrezas y reglas en voleibol. Mejorar la percepción espacial. Adquisición de las destrezas básicas en el toque de dedos y de antebrazo.	INICIO:(En grupos) Entregar balones para que hagan lo que quieran, que practiquen y recuerden lo aprendido la clase anterior. DESARROLLO: 1. Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.2. Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho.3. Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero.4. Juego: Un grupo en cada mitad de la pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario. PARTE FINAL: Elongaciones guiadas por el profesor. Comentarios de lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> Balón de voleibol alternativo 	Formativa.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
3	Utilizan aspectos reglamentarios del voleibol, relacionados con espacio de juego, roles de tiempo, roles de los jugadores	Demuestran de manera práctica las normas del voleibol mediante el juego. Pasan y reciben el implemento a sus compañeros.	Con: Conocer las técnicas básicas del voleibol: Saque, toque de dedos y de antebrazo. Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón. Disfrutar con la actividad física. Proc: Practicar el juego del voleibol. Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global. Experimentar conocimientos adquiridos, poniéndolos en práctica.	.INICIO: Cada pareja con un balón. Situada a unos seis metros de separación: Pasarse el balón con distintos toques: dedos, antebrazo, remate. DESARROLLO: Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consiga ganar teniendo posesión del saque. FIN: Elongaciones guiadas por el profesor. Comentarios de lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> Balón de voleibol o alternativa. Malla alternativa. 	Formativa.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
4	<p>Incorporan formas y técnicas de lanzamientos con partidas utilizadas mediante el juego colectivo.</p> <p>Como: saques con movimientos, direcciones e intensidades.</p>	<p>Adquieren nuevas formas de lanzamientos en distintas direcciones, adecuándose a las situaciones del momento (Juego)</p>	<p>Con: Conocer los distintos tipos de saque.</p> <p>Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón.</p> <p>Asumir la importancia del saque. Si no se sabe sacar no se consiguen puntos.</p> <p>Proc: Ser capaces de dominar algún tipo de saque.</p> <p>Mejorar la percepción espacial.</p>	<p>INICIO: En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos y antebrazos.</p> <p>DESARROLLO: Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho.</p> <p>Ejercicios para perfeccionar el saque: 1. Tratar de mantener la pelota en el aire, golpeando con los brazos extendidos y palma de la mano. 2. lo mismo, pero golpeando con los brazos por encima de la cabeza. 3. Golpear con ambas manos, tratando de dar a una colchoneta. FIN: Estiramientos guiados por el profesor. Comentario de los resultados de la práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de voleibol alternativo • Malla alternativa 	Formativa.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>5</h1>	<p>Incorporan formas y técnicas de lanzamientos con partidas utilizadas mediante el juego colectivo.</p> <p>Como: saques con movimientos, direcciones e intensidades.</p>	<p>Adquieren nuevas formas de lanzamientos en distintas direcciones, adecuándose a las situaciones del momento (Juego)</p> <p>Aplican las técnicas aprendidas en las jugadas de juego.</p>	<p>Con:</p> <p>Conocer la técnica de saque.</p> <p>Act:</p> <p>Colaborar con los compañeros en los pases de balón.</p> <p>Disfrutar con la actividad física.</p> <p>Proc:</p> <p>Adaptar el espacio al juego del voleibol.</p> <p>Mejorar la percepción espacial.</p> <p>Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global</p>	<p>INICIO: Juego: "Los diez pases": Por grupos de 6-10 alumnos colocados en círculo, cada grupo con un balón. A la señal, tratar de dar diez toques sin que el balón caiga. Cada vez que se caiga se ha de volver a empezar; gana el equipo que consiga realizar antes los diez pases</p> <p>DESARROLLO: 1. Realización completa del saque frente a una pared, a poca distancia. 2. Buscar un punto, a cierta altura, en la pared y dirigir allí el saque. 3. Colocar algunos objetos (conos) en el campo contrario. Intentar sacar sobre ellos, trabajando la precisión.</p> <p>FIN:</p> <p>Elongaciones dirigidas por el profesor.</p> <p>Análisis de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Balón de voleibol alternativo. Malla de voleibol alternativo. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
6	Aplican tiempos del juego, espacios, direcciones y reglamento del voleibol mediante la practica del juego.	Utilizan sistemas simples de juego para defender su zona de juego Demuestran las técnicas aprendidas en las prácticas de juego.	Con: Identificar las reglas básicas del juego. Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón. Disfrutar con la actividad física. Proc: Iniciar a los alumnos en la adquisición y dominio de destrezas básicas del voleibol. Mejorar la percepción espacial. Adequar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global.	INICIO: Carrera suave por la cancha. Cada pareja, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, recoge y repite la acción. DESARROLLO: Explicación: seis jugadores por equipo, más seis reservas. Colocación en el campo: tres jugadores en zona de ataque y tres en zona de defensa. Denominación de zonas según situación en el campo. Juego: "Robo de zonas". Jugadores sentados en las seis zonas de cada campo. El profesor dirá un número teniendo que levantarse los jugadores situados en esa zona. Gana aquel que queda el último en el campo. FIN: Elongaciones dirigidas por el profesor. Análisis de la clase.	<ul style="list-style-type: none"> Balón de voleibol alternati vo. Malla de voleibol alternati vo. 	Formativa.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
7	<p>Aplican tiempos del juego, espaldos, lanzamientos, direcciones y reglamento del voleibol mediante la practica del juego.</p> <p>Demuestran durante la competencia los gestos aprendidos, aplican reglas y roles durante el juego deportivo.</p>	<p>Pasan el balón de juego a sus compañeros y lo reciben por parte de ellos.</p> <p>Emplean sistemas de juego para avanzar con el balón ya sea con uno o más compañeros</p>	<p>Conocer el gesto técnico de remate.</p> <p>Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón. Disfrutar con la actividad física.</p> <p>Proc: Practicar el gesto técnico de remate. Mejorar la percepción espacial. Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego.</p>	<p>INICIO: Juego: "Afinando la puntería". Clase dividida en grupos. Cada uno de ellos situado en línea frente a una botella de plástico a unos 9-10 metros. Tratarán de darle el mayor número de veces, mediante golpes a una mano sobre la cabeza (gesto de remate).</p> <p>DESARROLLO: 1. Gesto de remate, libre. 2. Mini-partido. Seis contra seis. Para pasar al campo contrario es necesario los tres toques reglamentarios.</p> <p>FIN: Estiramientos guiados por el profesor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de voleibol alternativo. • Malla de voleibol alternativo. • Botella de plástico o cubo del porte de un ladrillo. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
	<p>Aplican tiempos del juego, espacios, lanzamientos, direcciones y reglamento del voleibol mediante la practica del juego.</p>	<p>Pasan el balón de juego a sus compañeros y lo reciben por parte de ellos.</p> <p>Emplean sistemas de juego para avanzar con el balón ya sea con uno o más compañeros</p>	<p>Con:</p> <p>Técnicas de Voleibol. .</p> <p>Act:</p> <p>Colaborar con los compañeros en los pases de balón.</p> <p>Disfrutar con la actividad física.</p> <p>Pro:</p> <p>Practicar diferentes técnicas de Voleibol.</p> <p>Mejorar la percepción espacial.</p> <p>Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global</p>	<p>INICIO: Carrera suave alrededor de la cancha. En parejas, realizar pases libres. DESARROLLO: 1. Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo.</p> <p>Variaciones: /Avanzando y retrocediendo. FIN: Estiramientos guiados por el profesor. /Análisis de la clase realizada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Balón de voleibol alternati vo. Malla de voleibol alternati vo. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
9	<p>Demuestran durante la competencia los roles aprendidos y respetan el reglamento enseñado para el desarrollo del juego de voleibol.</p> <p>Manejan aspectos reglamentarios del voleibol relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.</p>	<p>Emplean sistemas de juego para avanzar con el balón ya sea con uno o más compañeros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestran de manera práctica aspectos reglamentarios del voleibol. 	<p>Con:</p> <p>Perfeccionamiento de técnicas.</p> <p>Act: Colaborar con los compañeros en los pases de balón.</p> <p>Disfrutar con la actividad física.</p> <p>Proc: Trabajar la técnica y la táctica.</p> <p>Mejorar la percepción espacial. Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global.</p>	<p>INICIO:</p> <p>Carrera suave, alrededor de la cancha. Trabajo de brazos atrás, adelante, con saltos.</p> <p>DESARROLLO: Juego: "2x2 de golpes de dedos y de antebrazos". Los jugadores utilizan un campo marcado por conos de 3 metros de ancho por 4 de largo. Intentan ganar al equipo contrario utilizando exclusivamente las técnicas mencionadas. Además, no pueden pasar el balón al campo contrario sin haber hecho los dos golpes. FIN:</p> <p>Elongaciones guiadas por el profesor. Análisis de lo aprendido en clases.</p> <p>Recopilación de material.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de voleibol alternati vo. • Malla de voleibol alternati vo. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
10	<p>Aplican durante la competencia los roles aprendidos y respetan el reglamento enseñado para el desarrollo del juego de voleibol.</p> <p>Manejan aspectos reglamentarios del voleibol relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.</p> <p>Expresan dominio de nociones y fundamentos técnicos básicos durante la práctica de voleibol.</p>	<p>Cumplen normas reglamentarias y respetan al adversario.</p> <p>Emplean sistemas de juego para avanzar con el balón ya sea con uno o más compañeros.</p> <p>Demuestran de manera práctica aspectos reglamentarios del voleibol.</p>	<p>Con:</p> <p>Voleibol.</p> <p>Act: Colaborar con los compañeros en los contenidos practicados. Disfrutar con la actividad física.</p> <p>Participar activamente en juegos y acciones deportivas.</p> <p>Proc:</p> <p>Resolver positivamente las diferentes acciones de equipo. Trabajar la percepción espacial. Practicar los diferentes sistemas tácticos</p>	<p>INICIO:</p> <p>Juego: "Los diez pases". Por grupos de 6-10 alumnos colocados en círculo, cada grupo con un balón. A la señal, tratar de dar diez toques sin que el balón caiga. Cada vez que se caiga se ha de volver a empezar; gana el equipo que consiga realizar antes los diez pases.</p> <p>DESARROLLO: 1. Partido adaptado de 4 x 4. Variaciones:-Idem, pero en 5 x 5. 2. Mini-partido de 6 x 6.</p> <p>FIN: Estiramientos guiados por el profesor.</p> <p>Recogida del material.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Balón de voleibol alternati vo. Malla de voleibol alternati vo. 	Sumativa

UNIDAD DE ACTIVIDADES MOTRICES

Unidad Actividades motrices recreativas	Aprendizajes esperados	Aspectos		Actividades	Recursos	Evaluación
<p>Sub. Unidad</p> <p>Conocimiento y valoración del trabajo en equipo.</p>	<p>Dominan técnicas de orientación basadas en juegos recreativos y resolución de problemas.</p> <p>Realizan actividades motrices básicas para el desarrollo de su esquema corporal</p> <p>Demuestran conocimiento y cuidado de su entorno y el medio ambiente</p> <p>Participan y construyen su propio material de trabajo para la clase.</p> <p>Manifiestan liderazgo, trabajo en equipo y comprensión en actividades designadas por el profesor.</p>	<p>Didácticos</p> <p>Mediante el estilo de enseñanza de mando directo donde los alumnos realizan actividades asignadas por el profesor, otro aspecto será la tarea en donde se aplicará el descubrimiento guiado y así apoyar la unidad con ambos estilos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - fortalecen patrones motores. - Asimilan reglas de actividades implicadas en el juego recreativo. - Practican juegos recreativos. - Vivencian realidad de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - balones - cancha - petos - conos 	<p>Dominan técnicas del juego recreativo, conocen las reglas básicas y las aplican, trabajo en equipo, auto superación y auto control.</p> <p>Logran participar de las actividades motoras básicas propuestas por el profesor.</p>

Matriz de Unidad Didáctica.

- Título (Unidad de Aprendizaje): Actividades Motrices y desarrollo de habilidades sociales y personales
- Duración: 10 clases.
- Descripción: Lograr que el alumno desarrolle correctamente las actividades señaladas, mejorar la ejercitación del desarrollo motor y mejorar la utilización del cuerpo (coordinación, agilidad, noción tiempo-espacio, entre otros).
- OFV: Resolver tareas motrices que implican ejercitación de combinaciones de formas básicas de movimiento y del sentido rítmico, desarrollar habilidades motoras básicas que contribuyen a fortalecer el sentido del espacio-tiempo en el desempeño físico y a responder en forma adecuada a requerimientos de manejo corporal de diferentes entornos, desarrollar el sentido de equipo, actitudes de trabajo colaborativo y de respeto por las reglas del juego.
- OFT: La unidad ofrece importantes espacios para trabajar la sinseridad, perseverancia, responsabilidad consigo mismo, el compañerismo, optimismo, confianza y respeto a los demás, así como el respeto por las normas y reglamento del deporte y/o actividades (lealtad, honradez).
- Nivel Dirigido: 4 año de enseñanza Básica.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>1</h1>	<p>Aplican y aprenden formas y técnicas básicas de lanzamientos.</p> <p>Como: lanzamientos con ambas manos, sobre la cabeza, parte media del cuerpo y lanzamientos bajo la cintura.</p>	<p>Aprenden y conocen las distintas formas de lanzamientos con distintos elementos (formas, tamaños y pesos)</p>	<p>Con: Técnicas básicas de lanzamientos, según la forma, porte y peso del elemento a lanzar.</p> <p>Act: Valorar las capacidades individuales, el trabajo en equipo y respetar el entorno físico, humano y natural. Fomentar la resolución de problemas.</p> <p>Proc: Analizar y resolver problemas de movimientos planteados durante la clase para los distintos lanzamientos. Realizan diferentes recorridos (horizontales y verticales)</p>	<p>Inicio: "Pinta espejo". Movilidad Articular (Preparación para el lanzamiento). Elongaciones. Desarrollo: *En parejas frente a frente descubrir distintos lanzamientos (libre y dirigido). **"El duelo", la misma pareja se sitúan de espaldas y dan cinco pasos, en el suelo una botella, intención derribar la botella del adversario. *Juego de géneros: mujeres en un lado hombres al otro con distintos materiales para lanzar uno por persona, con tiempo determinado el equipo que tenga más objetos en su espacio pierde. Fin: Elongaciones. Comentarios y Sugencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico. • Pelotas de papel, calcetines, lana. • Tapas de botellas. • Material a utilizar en el momento. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
2	<p>Aplican y aprenden formas y técnicas básicas de lanzamientos incorporando la recepción</p> <p>Como: lanzamientos y Recepciones con ambas manos, sobre la cabeza, parte media del cuerpo y lanzamientos bajo la cintura.</p>	<p>Aprenden y conocen las distintas formas de lanzamientos y recepciones con distintos elementos (formas, tamaños y pesos).</p> <p>Incorporando manejo del tiempo/espacio y coordinación principalmente Oculo/manual.</p>	<p>Con: Técnicas básicas de lanzamiento y recepción según forma, peso y velocidad que lleva el objeto.</p> <p>Act: Respetar el trabajo de los demás y la resolución de problemas</p> <p>Proc: Analizar y resolver problemas de tiempo, espacio, velocidades y pesos de los elementos lanzados.</p>	<p>Inicio: Trote libre con cambios de direcciones, velocidades, intensidad indicadas por el profesor.</p> <p>Movimientos articulares y elongaciones.</p> <p>Desarrollo: *Circuito: en equipos se sitúan en hilera, uno de sus compañeros tendrá una botella (cortada por la mitad) en la zona de anotación, la idea es completar el circuito y anotar.</p> <p>*En parejas: cada pareja tendrá 2 botellas cortadas por la mitad y una pelotita, en una distancia considerable tendrán que lanzar la pelotita y recibirla con la botella.</p> <p>Fin: Elongaciones y comentarios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Botellas • Papel o calcetines para las pelotitas. • Tizas. 	Formativa.

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
	Aprenden formas y desplazamientos y posturas (bipe destación, cuadrúpeda) y en distintas direcciones.	Logran desplazarse en distintas direcciones y formas, adecuándose a las situaciones del momento del momento (Textura del suelo, condiciones climáticas, etc.)	<p>Con:</p> <p>Técnicas y manejo de formas de desplazarse rápido, lento, de frente, de espaldas, laterales, con distintas inclinaciones del suelo y del cuerpo, entre otras</p> <p>Act:</p> <p>Valorar las capacidades individuales, del compañero.</p> <p>Aceptan correcciones entregadas por el profesor y sus compañeros para su mejoramiento personal.</p> <p>Generan mayor seguridad y pierden el miedo al ridículo.</p> <p>Proc:</p> <p>Resolver problemas de movimientos y desplazamientos planteados durante la clase para los distintos circuitos.</p> <p>Realizan diferentes recorridos.</p>	<p>Inicio:</p> <p>"El pillarse"</p> <p>Elongaciones.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>"El abrazo del oso": En un círculo todos se abrazan fuertemente de la cintura y al sonido del silbato deben tirar hacia fuera el que se suelta pierde.</p> <p>"Juego de las papas calientes (Juego Mapuche)" se crea un circuito con distintas formas de desplazarse, teniendo que ir a buscar las "papas" en un tiempo determinado el equipo que tenga mas papas gana, el otro paga.</p> <p>Fin:</p> <p>Elongaciones.</p> <p>Comentarios y Sugerencias trabajo próxima clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico. • Pelotas de papel, calcoetnes, lana. • Tapas de botellas. • Tiza. • Cartones 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>4</h1>	<p>Conocen y aplican los fundamentos básicos de la técnica de la carrera.</p>	<p>Comprenden la correcta ejecución biomecánica de la carrera para su posterior aplicación.</p>	<p>Con: Manejo de la teoría correcta para poseer una mejor carrera.</p> <p>Act: Respectan a los compañeros. Se estimulan mutuamente para su mejor rendimiento. Apoyan al compañero.</p> <p>Proc: Aprenden y comprenden la correcta ejecución de la carrera.</p>	<p>Inicio: Trote dirigido con: rodillas al pecho, talón glúteo, cambios de velocidad, entre otros.</p> <p>Desarrollo: Circuitos con zig-zag, desplazamientos laterales, carrera hacia delante y atrás.</p> <p>Competencia entre dos equipos de rapidez, en hilera van a buscar un elemento al final de la cancha teniendo que venir a buscar al compañero, el equipo que llegue completo al otro lado es el ganador.</p> <p>Fin: Elongaciones Movimientos articulares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico. • Cuerda • Tiza • Cartón 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
	<p>Aplican fundamentos básicos de clases anteriores de lanzar, recibir, y desplazarse.</p>	<p>Logran incorporar los conocimientos aprendidos en clases anteriores.</p>	<p>Con: Manejo de oculo pedal de distintos elementos y de velocidad para distintos momentos y direcciones.</p> <p>Act: Respetan el trabajo del compañero.</p> <p>Incentivan al compañero para lograr su mejor desempeño.</p> <p>Demuestran confianza individual y grupal.</p> <p>Proc: Aprenden a desplazarse en velocidad con un objetivo en mente (atrapar el objeto lanzado).</p>	<p>Inicio: Explicación de la evaluación a tomar. Un pequeño feedback de la materia pasada. Trote diingido. Desarrollo: Tres equipos, deben jugar con las manos a darse pases en una zona delimitada sin que caiga el objeto y sin ser interceptada por el adversario, el equipo que llegue a los 10 pases gana y entra el otro equipo. Fin: Comentarios generales de la evaluación. Actividad de respiración (con música). Movilidad articular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de papel • Pelotas de lana • Cartones aplastador en forma de ovalo (balón de rugby) 	<p>Sumativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>6</h1>	<p>Conocen técnicas y conceptos básicos del movimiento completo para el golpe.</p>	<p>Son capaces de realizar una similitud entre el tomar y el golpear.</p>	<p>Con: Manejo de oculo pedal de distintos elementos manejando el tiempo y el espacio.</p> <p>Act: Respetan al compañero. Se corrigen mutuamente. Muestran interés por la auto superación.</p> <p>Proc: Aprenden y comprenden el movimiento básico para realizar un correcto golpe.</p>	<p>Inicio: Canción "la cuncuna manda luna" Explicación de la clase</p> <p>Desarrollo: Tenis con las manos, con pelota de papel, globos, con pelota de ping pong, un corcho.</p> <p>Tenis con objeto en las manos</p> <p>Fin: Elongaciones Comentarios de los alumnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de papel • Pelotas de lana • Corchos • Globos • Pelotas de ping pong. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
	Aplican y desarrollan capacidades individuales y grupales del golpe	Logran realizar una mezcla de actividades motrices del lanzar, marcha y del golpe.	<p>Con:</p> <p>Manejo de oculo pedal de distintos elementos manejando el tiempo y el espacio.</p> <p>Act:</p> <p>Respetan al compañero.</p> <p>Se corrigen mutuamente.</p> <p>Muestran interés por la auto superación.</p> <p>Proc:</p> <p>Aprenden y comprenden el movimiento básico para realizar un correcto golpe.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Canción "la cuncuna manda luna"</p> <p>Explicación de la clase</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Tenis con las manos, con pelota de papel, globos, con pelota de ping pong, un corcho.</p> <p>Tenis con objeto en las manos</p> <p>Fin:</p> <p>Elongaciones</p> <p>Comentarios de los alumnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de papel • Pelotas de lana • Corchos • Globos • Pelotas de ping pong. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
	<p>Aplican y desarrollan capacidades individuales y grupales del golpe</p>	<p>Logran realizar una mezcla de actividades motrices del lanzar, marcha y del golpe.</p>	<p>Con: Manejo de oculo pedal de distintos elementos manejando el tiempo y el espacio.</p> <p>Act: Respetan al compañero y a sus rivales.</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Proc: Aprenden y comprenden el movimiento básico para realizar un correcto golpe.</p>	<p>Inicio: "Pinta espejo" al ser pintado deben quedarse quietos y para ser liberados el compañero debe ponerse de la misma forma que el que esta congelado.</p> <p>Desarrollo: Tombo: en dos equipos, uno golpea y corre y el otro recibe y lanza.</p> <p>Béisbol golpea el objeto con un cartón y se desarrolla la actividad al igual que el tomo.</p> <p>Fin: Elongaciones Movimientos articulares Correcciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartón. • Pelota de calostines. • Botellas. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>9</h1>	<p>Utilizan, comprenden y ejecutan técnicas para el correcto rechazo en el salto</p>	<p>Logran ejecutar saltos consecutivos a distintos niveles de altura.</p>	<p>Con: Manejo de coordinación de todo el cuerpo para desplazarse mediante saltos.</p> <p>Act: Se superar individualmente. Trabajo en equipo. Apoyan el desempeño del compañero</p> <p>Proc: Aprenden y comprenden el movimiento básico para realizar un correcto salto y sus distintas ejecuciones (pies juntos, separados, impulsos, etc.).</p>	<p>Inicio: "Corte cadena si puede" juego donde se mezcla velocidad, fuerza, agilidad entre otros. Desarrollo: Estaciones que involucren distintos saltos: 1. Saltos laterales. 2. Saltos intercalados bajos, altos medianos. 3. Saltos con un solo pie (saltar la cuerda) Carrera de sacos (Juego nacional) Fin: Elongaciones Movimientos articulares Comentarios generales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas • Cajas • Sacos de papas • Palos. 	<p>Formativa.</p>

Clase	Aprendizajes Esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
	Incorporan conocimientos aprendidos en las clases anteriores	Logran ejecutar coordinadamente todos los patrones motores vistos con anterioridad (lanzar, recibir, golpear, marcha, desplazamientos, saltos, etc)	<p>Con:</p> <p>Manejo de coordinación de todo el cuerpo para complementar todas las tareas motrices.</p> <p>Act:</p> <p>Se superan individualmente.</p> <p>Trabajo en equipo.</p> <p>Apoyan el desempeño del compañero.</p> <p>Respeto.</p> <p>Proc:</p> <p>Aprenden y comprenden a mezclar movimientos que involucran a todo el cuerpo.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Pinta saltando en un solo pie.</p> <p>Explicaciones de la siguiente actividad.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Dividiremos al curso en cuatro equipos para realizar un mini campeonato de mini basket, la zona de anotación será demarcada para que no se puedan acercar demasiado al balde.</p> <p>Fin:</p> <p>Elongaciones</p> <p>Explicaciones de la actividad realizada.</p> <p>Comentarios generales de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Balde de pintura, Pelota de ropa vieja. Tiza 	Sumativa.

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>1</h1>	Logran desarrollar diferentes actividades de desplazamiento	Reconocen el tiempo y el espacio donde están realizando las actividades de desplazamiento	<p>-Con: Reconocen lo indicado por el profesor (derecha, izquierda, abajo, arriba, adelante, atrás etc).</p> <p>-Act: Trabaja en lo que el profesor le pide y no interrumpe la clase. Busca superarse en cada ejercicio a realizar.</p> <p>-Proc: Observan y analizan los diferentes ejercicios entregados por el profesor para un desarrollo óptimo</p>	<p>-Inicio: Competencias de piques cortos Juegos de agilidad (sacar la cola al compañero) Elongación -Desarrollo: Completar un circuito demarcado con botellas en donde el niño debe correr en diferentes direcciones. Realizar el mismo circuito pero saltando en un pie (derecho o izquierdo). Carreras de cuadripedia -Fin: -Elongación -Corrección por parte del profesor a sus alumnos -Comentarios de la actividad física y vida sana e higiene</p>	<p>-Botellas de plástico pintadas de diferentes colores</p>	Formativa

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
2	Logran desarrollar diferentes actividades tales como las de equilibrio y estabilidad.	<p>Aprenden y reconocen los diferentes ejercicios impuestos para trabajar la estabilidad y el equilibrio</p>	<p>Cont: Reconocen lo que es equilibrio y estabilidad y cuál es su función. Act: Demuestra interés en la realización de las actividades. Respeto el trabajo de sus pares. Cuida su higiene personal. Proc: Analizan la resolución de problemas impuestos por el profesor y cuáles la mejor solución.</p>	<p>Inicio: Trate dirigido por el profesor, al silbato detenerse y quedar en un solo pie realizando Equilibrio. Elongación. Desarrollo: Ejercicios con cuerdas de tirar y aflojar. Realizar equilibrio encima de las cuerdas. Circuito de saltos, a pies juntos, a un pie (derecha o izquierda). Fin: Elongación. Comentario de la clase, explicación de visto. Corrección de errores. Explicación de la importancia de la actividad física, para su salud y bienestar. Cuidar su higiene.</p>	<p>Cuerdas. Tizas de diferentes colores. Neumáticos o cámaras de bicicleta.</p>	<p>Formativa</p>

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
3	Comprenden y realizan diferentes actividades de manipulación y lanzamiento en distintas situaciones	Manifiestan Conductas de interés y ganas de realizar las diferentes actividades desarrolladas por el profesor	<p>Con:</p> <p>Aprenden variados términos que tienen que ver con la manipulación y lanzamiento</p> <p>Act:</p> <p>Respeto el medio ambiente.</p> <p>Toma conciencia de la importancia de la higiene personal.</p> <p>Valora el trabajo en grupo.</p> <p>Proc:</p> <p>Analizan las diferentes variables que tienen en la manipulación y lanzamiento. (tamaño, peso, cantidad, velocidad, etc.)</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trate con movimiento articular inducido.</p> <p>Carreas individuales y en grupos.</p> <p>Juegos de manipulación.</p> <p>Elongación.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividades de manipulación (Trans portar botellas de diferentes tamaños de un lado a otro).</p> <p>Lanzarle a los tarros con pelotitas de calcetín.</p> <p>Juego de pasas (mini-hándbol).</p> <p>Fin:</p> <p>Elongación (miembro superior e inferior).</p> <p>Correcciones y explicación de la clase.</p> <p>Explicación de la importancia de reactivar.</p> <p>Higiene Personal.</p>	<p>Botellas de plástico diferentes tamaños.</p> <p>Pelotitas hechas de calcetines.</p> <p>Balón fabricado con ropa vieja.</p> <p>Distintivos para diferenciar los equipos.</p>	Formativa

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>4</h1>	Ejecutan diferentes ejercicios que comprenden contenido visto en clases anteriores.	Logran poner atención y a desarrollar las diferentes actividades propuestas por el profesor	<p>Coni:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocen actividades ya vistas en clases anteriores <p>Act:</p> <ul style="list-style-type: none"> Respetan y comprenden las órdenes del profesor. Juegan limpio. Respeto por el trabajo en grupo e individual. Cuidan el medio ambiente. <p>Proci:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comparar las diferentes dificultades de las ejercicios propuestas por el profesor 	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de la pinta con balón. Juego de la serpiente arranca. Juegos de velocidad de reacción. Elongación. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Circuito de saltos. Ejercicios de coordinación zig-zag entre botellas, piques cortos etc. Arrastrar al muerto (trasladar a un compañero de un lugar a otro). <p>Fin:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elongación Dar a conocer el trabajado y para qué sirve. Higiene personal. Importancia del cuidado al medio ambiente. 	<p>Tiza.</p> <p>Botellas.</p> <p>Balón fabricado con ropa vieja.</p> <p>Retazos de ropa de diferentes colores.</p>	Formativa

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>5</h1>	<p>Aplican y realizan diferentes actividades en donde están presentes los movimientos fundamentales básicos</p>	<p>Dan a conocer sus ideas e inquietudes de cómo pueden realizar de mejor forma los ejercicios propuestos por el profesor</p>	<p>Con: Reconocen variadas técnicas para completar los ejercicios Act: Respetan el medio ambiente. Aceptan correcciones y buscan soluciones. Ayudan al orden de la clase. Respetan lo expresado por el profesor. Proc: Buscan soluciones a los problemas a los que se ven expuestos durante la clase</p>	<p>Inicio: Corren individualmente por la cancha. Se unen en grupos de 4 personas y corren todos juntos. Pinta grupal. Elongación (Miembro superior e inferior). Desarrollo: Juego del tesoro (tarras de café). Carreras con diferentes formas (enano, conejo, cangrejo, cuadrúpeda, rana etc.) Carrera con obstáculos. Fin: Elongación general. Reflexión de lo realizado en la clase. Correcciones (feedback). Higiene personal.</p>	<p>Tarras de café. Botellas. Cajas de cartones de diferentes tamaños. Tiza. Pelotitas de calcaetín. Mini vallas fabricadas con tubos de PVC.</p>	Sumativa

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
6	Aprenden y realizan diferentes ejercicios de golpe y lanzamientos	Reconocen y aplican los conocimientos de clases anteriores para golpear, recibir, lanzar etc.	<p>Cont:</p> <p>Conocen las diferentes técnicas de los ejercicios de manipulación y lanzamientos.</p> <p>Act:</p> <p>Respetan el medio ambiente.</p> <p>Acepta correcciones.</p> <p>Cuida su higiene personal.</p> <p>Ayuda a sus compañeros y participa activamente.</p> <p>Proc:</p> <p>Integran los diferentes movimientos básicos para la realización de las actividades.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>Carreeras con relevos</p> <p>Elongación</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Lanzar el balón a una dirección específica (arriba, abajo, derecha, izquierda)</p> <p>-Golpear la pelotita de calcetín de un punto a otro.</p> <p>-Juego del Tombo.</p> <p>Fin:</p> <p>Elongación.</p>	<p>Balón hecho de ropa vieja.</p> <p>Pelotita reciclada. Stick de hockey hecho con botella plástica y palo.</p>	<p>Formativa</p>

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
7	Realizan diferentes ejercicios de equilibrio y locomoción basándose en clases anteriores	Muestran dominio en las diferentes actividades diseñadas por el profesor	<p>Cont:</p> <p>Domina las técnicas de lanzamiento, golpe como también patrones de locomoción.</p> <p>Act:</p> <p>Cuida los materiales realizados por los alumnos.</p> <p>Respeto el trabajo de sus compañeros.</p> <p>Cuida el medio ambiente.</p> <p>Proc:</p> <p>Resuelven diferentes problemas que el profesor les da, tratando de desarrollarlos de la mejor manera</p>	<p>Inicio:</p> <p>Zapatito loco.</p> <p>Simón manda.</p> <p>Elongación.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Ejercicios de tirar y empujar con cámara de bicicleta.</p> <p>Circuito de saltos (a pies juntos, derecha e izquierda).</p> <p>Saltar la cuerda.</p> <p>Caminata en zancos (tarras de café).</p> <p>Fin:</p> <p>Elongación.</p> <p>Explicación de las actividades realizadas.</p> <p>Orden de materiales.</p>	<p>Cámara de bicicletas.</p> <p>Tiza.</p> <p>Cables de teléfono, radio etc.</p> <p>Tarras de café.</p>	<p>Formativa</p>

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
8	Aplican y resuelven diferentes ejercicios de manipulación	Logran desarrollar las actividades entregadas por el profesor en diferentes dificultades.	<p>Con:</p> <p>Manejan palabras tales como atrapar, lanzar, tomar, dejar, etc.</p> <p>Act:</p> <p>Respetan el medio ambiente.</p> <p>Trabaja en grupo y individualmente.</p> <p>Acepta correcciones y aplica lo aprendido.</p> <p>Proc:</p> <p>Procura realizar las actividades como se le es señalado y busca la manera más fácil para hacerlo</p>	<p>Inicio:</p> <p>Trate entretenido (seguir indicaciones entregadas por el profesor).</p> <p>Juego del museo de cera.</p> <p>Elongación.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Transportar un balón de un lado al otro con dos tubos de PVC.</p> <p>Juego de tenis modificado.</p> <p>Juego de bolas.</p> <p>Fin:</p> <p>Elongación.</p> <p>Entregar información de la clase realizada.</p> <p>Guardar el material.</p> <p>Correcciones.</p>	<p>Balón de ropa vieja.</p> <p>Tubos de PVC.</p> <p>Malla de limón.</p> <p>Colgador de ropa</p> <p>Pelotitas de calcetín.</p> <p>Botellas pintadas de diferentes colores o tarros de café.</p>	<p>Formativa</p>

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
9	Conocen y demuestran dominio en actividades de equilibrio	Aplican lo conocido en clases anteriores para desarrollar las actividades de equilibrio impuestas por el profesor	<p>Com:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocen las técnicas para mejorar su equilibrio y poder desarrollarlo ascendentemente <p>Act:</p> <ul style="list-style-type: none"> Respetan el medio ambiente -Tiene clara la importancia de reciclar -Respetan los ordenes del profesor <p>Proc:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizan y resuelven los diferentes ejercicios de equilibrio (individuales, grupales) 	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pinta con balón incluyendo bases. Movimiento articular. Elongación. Desarrollo: Ejercicios de equilibrio en triángulo. Circuito de equilibrio con diferentes superficies. Circuito de equilibrio con diferentes superficies a un pie (derecho, izquierdo). <p>Fin:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elongación. Higiene personal. Feed-back de la clase realizada. Orden de materiales 	<ul style="list-style-type: none"> Maderas de diferentes tamaños. Cuerdas de cable. Zancos de café. 	<p>Formativa</p>

Clase	Aprendizajes esperados	Indicadores	Actividades	Recursos	Evaluación
<h1>10</h1>	<p>Conocen y aplican los conocimientos adquiridos en clases para el desarrollo de la clase de manipulación, locomoción, lanzamiento, recepción.</p>	<p>Logran y resuelven los variados ejercicios, requiriendo la técnica adquirida a lo largo de las clases</p>	<p>Inicio: Mus eo de cera. Saltos en saco. Carreras de velocidad en diferentes direcciones . Elongación. Desarrollo: Circuitos des altos . Actividades de manipulación. Ejercicios de lanzamiento y recepción. Fini: Elongación. Correcciones y observaciones de las actividades . Higiene Personal.</p>	<p>Sacos de papas. Cámaras de bicicletas. Tiza. Pelotitas y balón de ropa vieja.</p>	Sumative

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

El acrecentamiento educacional ha impuesto nuevos desafíos junto con ellos una mejor infraestructura, mejores profesionales, textos y materiales los cuales son exigidos al Estado.

De acuerdo a esta exigencia y el problema planteado en el seminario acerca del déficit de material didáctico, podríamos decir que es responsabilidad del Estado en conjunto con las comunidades educativas.

Y desde este punto de vista los seminaristas proponen una solución en lo que a ellos compete, un manual de ayuda para el profesor que soluciona el problema de la indumentaria y promueve la creatividad, motivación, el desarrollo social, cognitivo y motriz por medio de la utilización de material alternativo reciclado, incorporando pautas metodológicas donde tanto el profesorado como los alumnos pueden ser participes de la creación de su propio material de trabajo, mejorando el ambiente de aprendizaje.

Según a lo expuesto anteriormente, se afirma que la implementación de un manual de apoyo para el profesor suple las necesidades de la escasez de material además de favorecer los procesos de enseñanza, planteada ya la solución a este problema se ayudan a descartar agravantes de modo que la falta de insumos ya no es una excusa para realizar las clases de Educación Física con normalidad.

Otro de los beneficios que se observó es que el manual no solamente se puede poner en práctica en los establecimientos de menos recursos, si no que se podrá llevar a cabo en cualquier lugar que se desee, ya que uno de sus objetivos es equiparar la carencia de material, y este manual posee como ventaja que cada alumno puede contar con su propio material, situación que casi no ocurre actualmente en las clases de Educación Física.

Lo que busca este manual es equiparar la falencia o carencia de material para la realización de las clases de Educación Física, incorporando pautas metodológicas y la utilización de material alternativo reciclado donde tanto el profesorado como los alumnos pueden ser partícipes de la creación de sus propios materiales lo que se busca con ello es crear un mejor ambiente de aprendizaje por el hecho ser los alumnos creadores de sus propios materiales de la clase lo que beneficia totalmente el clima de aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

BLÁNDEZ, J. (1995): La utilización del material y del espacio en EF. Ed. Inde. Barcelona.

BLÁZQUEZ, D. (1994): Los recursos en el currículum. Didáctica general. Ed. Marfil. Alcoy.

CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991): La E.F. en la enseñanza primaria. Ed. Praxis. Barcelona.

CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la EF. Ed. Inde. Barcelona.

DECRETO DE ENSEÑANZAS DE ANDALUCÍA (1992): Anexo II: Área de Educación Física. CEJA. Sevilla.

FERNÁNDEZ, RUIZ Y FUSTER (1997): Los materiales didácticos de educación física. Ed. Wanceulen. Cádiz

.

MEC (1992): Área de EF Primaria. SGT. Madrid.

MENA (1997): Didáctica y Currículum escolar. Ed. Anthema. Salamanca.

MURARO J (2004): Los niños son princesitas y principitos. Santiago de Chile

Barrow, H. M. & Brown, J. P. (1988). Man and Movement: Principles of Physical Education (4ta. ed., pp. 63-93). Philadelphia: Lea & Febiger

.

Beck, R. H. (1970). The Greek tradition and today's physical education. En: H. S. Slusher, & A. S. Lockhart (Eds.). Anthology of Contemporary Readings (2da. ed., pp. 13-17). Dubuque, Iowa: WM. C. Brown Company Publishers

.

Dómenech Sepúlveda, L (2001). Historia y Pensamiento de la Educación Física y el Deporte (pp. 44-305). Río Piedras, Puerto Rico: Publicaciones Gaviota

.

Freeman, W. H. (1982). Physical Education and Sports in a Changing Society (2da. ed., pp. 20-105). Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company.

Gardiner, E. N. (1967). The olympic festival. En: A. Paterson & E. C. Hallberg (Eds). Background Readings for Physical Education (pp. 29-41).New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Smith, H. (1967). Games of the Ancient Romans. En: A. Paterson & E. C. Hallberg (Eds). Background Readings for Physical Education (pp. 41-45).New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Vázquez, B. (1989). La Educación Física en la Educación Básica (pp. 59-73). Madrid, España: Gymnos Editorial.

Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). Foundations of Physical Education and Sports (13 ed., pp. 146-191). Boston: WCB/McGraw-Hill.

(Patrones motores)

Batalla, Flores Albert (2000). Habilidades motrices". INDE: España. pp. 8-14.

Castañer, Balcells Martha y Oleguer Camerino Foguet (2001), La educación física en la enseñanza primaria, Barcelona, INDE.

Clenaghan, Bruce A. & David Gallahue (1998), Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación. Buenos Aires, Panamericana.

Contreras, Jordán Onofre Ricardo (1998), Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista, Barcelona, INDE. Pp. 179-196.

Cratty, Bryant (2002), Desarrollo perceptual y motor, México, Pax

Díaz, Lucea Jordi (1999), La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, España, INDE.

Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (2002), *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (5th ed.) Boston: McGraw-Hill

Gallahue, D.L., & Donnelly, F. (2003), *Developmental Physical Education for All Children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

Generelo, Lampa Eduardo y Susana Lapetra Costa, (1998), "El desarrollo de las habilidades motrices básicas" en *Fundamentos de Educación Física para la enseñanza primaria*, Vol. I 2da. Ed. Barcelona, INDE.

Granada, Juan e Inmaculada Alemany (2002), *Manual de Aprendizaje motor. Una perspectiva educativa*, España, Paidós.

Rink, E. Judith, (2002), *Teaching Physical Education for Learning*. USA, McGraw Hill.

Ruiz, Pérez Luis. (2000). *Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Visor Dis: Madrid. P. 94.

Sánchez, Bañuelos Fernando y Luis Ruiz Pérez (2002), "El desarrollo de la competencia motriz de los estudiantes" en *Didáctica de la Educación Física*, España, Prentice Hall. Pp. 45- 56.

Williams, Harriet G. (1983), *Perceptual and Motor Development*, USA, Prentice Hall.

(voleibol)

Piéron, M. (1988): *Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Junta de Andalucía/Unisport. Málaga.

Tinajas, A (2001: "El deporte y su iniciación en la edad escolar". *Revista d'educació física* (Ed. impresa), 3 (2): 5-34

Velázquez, R. (1997): "Aprendizaje autónomo y aprendizaje cooperativo en la iniciación deportiva: una aproximación didáctica basada en la autoevaluación y la coevaluación" en *Revista Española de Educación Física y Deportes*, nº 4, 22-34.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo (2006): *Evaluar en Educación Física*. INDE. Zaragoza

.

FEDERACIÓN ANDALUZA DE VOLEIBOL (2002): *Manual del Preparador de Voleibol. Nivel I*. Andalucía

.

FEDERACIÓN MARILEÑA DE VOLEIBOL (2007): Curso de Monitor de Voleibol. Técnico Deportivo Nivel I. Madrid.

GONZÁLEZ HALCONES, Miguel Ángel (1995): Manual para la Evaluación en Educación Física. Primaria y Secundaria. Editorial Escuela Española. Madrid.

SANTOS del CAMPO, J. A., VICIANA RAMÍREZ, J. y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996): Voleibol. MEC. Madrid.

Internet

http://www.wikilearning.com/monografia/terminos_deportivos/3609-1

<http://www.efdeportes.com/efd41/.htm>

<http://www.sobrentrenamiento.com>

<http://es.wikipedia.org/wiki/f%C3%ADsica>

<http://www.ugr.es/~erivera/paginas/diccionario.htm>

<http://www.sportscoach-schi.com>

<http://www.rohan.sdu>

<http://www.trainermed.com>

<http://www.deportedigital.galeon.com>

<http://www.todoexpertos.com/categorias/deportes.com>

<http://www.efdeportes.com/efd49/metaf.htm>

[http://www.efydep.com.ar/ed_fisica/desarrollo_motricida.](http://www.efydep.com.ar/ed_fisica/desarrollo_motricida)

ANEXO: GLOSARIO

- **Actividad Física:** Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.
- **Adaptación Física:** Es la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.
- **Agilidad:** Es la capacidad funcional orgánica para realizar ciertas y determinadas actividades de orden físico, demostrando prestancia y eficiencia en el logro de la actividad.
- **Anticipación:** Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.
- **Aptitud Física:** Es la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con un cierto rendimiento.

- **Aprendizaje motor:** Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Bloqueo:** Interceptar o inmovilizar a un oponente para permitir el paso de un compañero.
- **Calentamiento Físico:** Es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva
- **Capacidad Aeróbica:** Se define como la capacidad del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, menos fatiga, y con una recuperación rápida.
- **Capacidad Anaeróbica:** Se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico), en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo.

- **Capacidades coordinativas:** Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.
- **Capacidad de adaptación y cambios motrices:** Es la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse.
- **Capacidad reguladora del movimiento:** Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor rapidez, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.
- **Capacidades físicas básicas:** Son condiciones internas de cada organismo, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física, y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.
- **Capacidad de equilibrio:** Es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento.

- **Capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar y continuar rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración, como respuesta a una señal dada.
- **Capacidad de transformación o de cambio:** Es la capacidad de conseguir modificar la acción programada, en base a la percepción o a la previsión de variaciones de la situación durante el desarrollo de la propia acción.
- **Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento:** Es la capacidad de coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final.
- **Capacidad de orientación espacial y temporal:** Es la capacidad de determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo; en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo, etc.) y/o a un objeto en movimiento (balón, adversarios, compañeros, etc.).
- **Capacidad de ritmo regular e irregular:** Es la capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado.
- **Capacidades Físicas Motoras:** Están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el

tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos.

- **Circuito:** Consisten en 6 estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea. Cada ejercicio se llama Estación.
- **Condición Física:** Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.
- **Coordinación:** Es la capacidad funcional orgánica para utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin interferencias mutuas.
- **Competición:** Es el elemento esencial en todo deporte en el cual se realiza la evaluación de las facultades y preparación de cada individuo según unas formas y unas dictadas por el reglamento.
- **Cualidad Física:** Está muy relacionada con la calidad de los movimientos técnico táctico que un deportista realiza en un deporte determinado.

- **Deporte:** Es la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- **Deportista:** Es aquella persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte en específico.
- **Deshidratación:** Es la pérdida excesiva de agua y sales minerales de un cuerpo. Puede producirse por estar en una situación de mucho calor (sobre todo si hay mucha humedad), ejercicio intenso, falta de bebida o una combinación de estos factores. También ocurre en aquellas enfermedades donde está alterado el balance hidroelectrolito, básicamente, por falta de ingestión, o por exceso de eliminación. Para evitarla se debe beber agua o bebidas isotónicas como la limonada alcalina, no es muy recomendable beber bebidas muy azucaradas, como las de cola, o por lo menos es aconsejable alternarlas con agua. Es conveniente beber antes de tener sed, si la bebida "entra bien" es que el cuerpo necesita agua. La sed no aparece hasta que se ha perdido un 1% del agua del cuerpo. Esta deshidratación más leve que se produce incluso aunque se tenga toda el agua que se quiera. Se denomina deshidratación voluntaria. La deshidratación voluntaria se reduce o incluso se elimina por completo con las bebidas isotónicas.
- **Destrezas:** Es la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.
- **Didáctica:** Es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de los

sistemas y métodos prácticos de enseñanza destinados a plasmar en la realidad las directrices de las teorías pedagógicas.

- **Diferenciación:** Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.
- **Edad Biológica:** Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas.
- **Edad Cronológica:** Es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona.
- **Edad Psicológica:** Define a la vejez en función de los cambios cognitivos, afectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivas-valorativas del presente, pasado y futuro, así como de crecimiento personal)

- **Efectividad:** Es la capacidad de satisfacer las demandas planteadas por una comunidad externa. Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.
- **Eficacia:** Es la capacidad de lograr un deseado o esperado.
- **Eficiencia:** Es la capacidad de lograr el efecto en cuestión con el mínimo de recursos posibles.
- **Ejercicios Aeróbicos:** Son aquellos ejercicios en los cuales el organismo produce suficiente oxígeno para mantener la actividad.
- **Ejercicios Anaeróbicos:** Son aquellos ejercicios en donde el oxígeno que procesa el organismo no es suficiente para mantener la actividad.
- **Ejercicio físico:** Es la actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.
- **Elasticidad:** Es una de las propiedades del tejido muscular que permite al músculo recuperar la forma original después de haber sido deformado por la aplicación de la fuerza.
- **Elongación:** Es el alargamiento que sufre un cuerpo que se somete a esfuerzo de tracción.

- **Equilibrio:** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.
- **Estrategia Deportiva:** Es el arte de coordinar las acciones y de maniobrar para alcanzar un objetivo deportivo.
- **Fatiga:** Es la sensación sostenida y abrumadora de agotamiento y disminución de la capacidad para el trabajo mental y físico a nivel habitual. Puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o la falta de sueño.
- **Flexibilidad:** Es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. A diferencia de las demás cualidades físicas, esta capacidad se va perdiendo desde que se nace.
- **Flexibilidad Dinámica:** Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- **Flexibilidad Estática:** Consiste en adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

- **Frecuencia Cardíaca:** Se define como las veces que se late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numéricamente, objetivamente y rápidamente las adaptaciones al ejercicio que se están produciendo en el deportista.
- **Fuerza:** Es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Es la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular.
- **Fuerza:** Es el máximo trabajo que puede realizar un músculo o grupo muscular contra una elevada oposición externa.
- **Habilidad:** Es una aptitud innata o desarrollada o varias de estas, y al grado de mejora que se consiga a estas mediante la práctica, se le denomina talento.
- **Habilidades Específicas:** Las habilidades específicas constituyen las diferentes acciones de los deportes, de los juegos tradicionales, de las actividades de expresión, de las actividades en el medio natural, de la condición física, etc.
- **Habilidades Genéricas:** Son patrones de movimiento comunes entre diferentes gestos deportivos.

- **Habilidad motriz:** Es la capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- **Habilidades motrices básicas:** Son las pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia.
- **Habilidades motrices genéricas:** Son los patrones de movimiento, de aplicación polivalente y comunes a varios deportes.
- **Habilidades motrices específicas:** Son las combinaciones de habilidades básicas y su adaptación a unos propósitos específicos.
- **Hidratación:** Es el nivel de líquido en el cuerpo. La pérdida de líquido o deshidratación, ocurre cuando su cuerpo pierde más agua/líquido del que recibe. Su cuerpo no puede mantener una presión sanguínea adecuada, o llevar suficiente oxígeno y nutrientes a las células, como tampoco eliminar los desechos si no tiene suficiente líquido.
- **Imagen corporal:** Es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.
- **Iniciación deportiva:** Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de

ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento. Es el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

- **Iniciación deportiva orientada a la recreación:** Cultura de la práctica deportiva concebida como actividad saludable y recreativa, basada sobre todo en el placer del propio movimiento, en la satisfacción del esfuerzo personal y colectivo, y en la alegría compartida del juego, un juego en el cual la competición (cuando existe) constituye un medio, y los resultados una parte del aliciente del propio juego.
- **Intensidad:** Es el grado de fuerza con que se manifiesta un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etc.
- **Juego:** Es una de las actividades especiales que realizan tanto los niños como los adultos, ya que además de proporcionarles esparcimiento y distracción, ayuda al desarrollo motriz, psicológico, moral, social, emocional y afectivo. En el juego el niño expresa su mundo, sus vivencias y sus relaciones con su entorno.
- **Movilidad:** Es la propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento.
- **Movilidad activa:** Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones.

- **Movilidad articular:** Es una característica de las articulaciones en lo que se refiere a la amplitud y movimientos que puedan generarse en ellos. Capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, o sea, no depende de los Sistemas Energéticos, si no, que esta en dependencia de los factores morfológicos y estructurales
- **Movilidad pasiva:** Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares.
- **Multi-lateralidad:** Para lograr altos resultados deportivos, en los primeros años de entrenamiento debe predominar el trabajo general y polifacético, dejando paso posteriormente al entrenamiento especializado en una disciplina. Como en cualquier área de la educación del ser humano, en la actividad físico-deportiva es necesario adquirir primero los fundamentos básicos, para obtener un desarrollo posterior mediante un proceso de especialización. En deporte, una base multilateral de desarrollo físico-técnico, es un aspecto básico para lograr un alto nivel de preparación física especial y maestría técnica; asentando posteriormente sobre ella un entrenamiento especializado en el deporte o prueba en cuestión.

- **Músculo:** Es cada uno de los órganos contráctiles del cuerpo humano y de otros animales, formados por tejido muscular. Los músculos se relacionan con el esqueleto-músculos esqueléticos-, o bien forman parte de la estructura de diversos órganos y aparatos.
- **Óculo manual:** Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores.
- **Óculo-pie:** Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores.
- **Oxigenación:** Es el proceso que constituye la combinación del oxígeno con la hemoglobina
- **Pausa:** Es el procedimiento o medidas para restablecer las capacidades de rendimiento corporal intelectual y psíquico tras esfuerzos y actuaciones psico-físicas.
- **Pulso:** Es la onda pulsátil que se produce con el choque de la sangre con el Cayado de la Aorta y que se propaga a través de las arterias.
- **Rapidez:** Es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora.

- **Rapidez de traslación:** Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 mts. en 4,6 segundos a su máxima potencialidad.
- **Rapidez de reacción:** Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no.
- **Recreación:** Es la acción y efecto de recrear o recrearse. Diversión para alivio del trabajo. Entretenimiento, distracción.
- **Ritmo:** Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma mas o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.
- **Táctica:** Es la facultad de un atleta a la hora de utilizar sus capacidades físicas y psíquicas, las habilidades motoras y tácticas en las condiciones de competición para solucionar los problemas que se planteen, ya sean individuales o colectivos.
- **Técnica:** Es un proceso, o un conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente

posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor.

- **Valencias Físicas:** Es el conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan las condiciones físicas de un individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento. Estas valencias son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio.
- **Velocidad:** Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo o señal, ejecutar los movimientos cíclicos y/o acíclicos que se oponen a resistencias diferentes a velocidad máxima es la relación entre distancia o espacio y el tiempo que se invierte en recorrerlo. Capacidad de reaccionar y actuar con rapidez y destreza ante una serie de condicionantes extremos. Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- **Velocidad de desplazamiento:** Es recorrer una distancia en el menor tiempo posible (en caso de trabajarla en primaria, recorreremos pocos metros y dejaremos tiempo suficiente para la recuperación).
- **Velocidad de reacción:** Es el tiempo que se tarda entre el estímulo y la ejecución (adaptada para trabajar en primaria: salidas desde diferentes posiciones, etc.).

