



Instrumento de Evaluación de Conocimientos Específicos y Pedagógicos 2019

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Educación Media Científico Humanista**

#### **DOMINIO 1: APTITUD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

##### **1.1. Desarrollo Motor**

- Distinguir elementos centrales de las principales teorías del aprendizaje y desarrollo motor (Le boulch, Gallahue, Newel, Sanchez Bañuelos, Parlebás, Fitts y Posner).
- Reconocer los hitos más relevantes en la evolución del desarrollo motor durante la etapa escolar (modelo de fases sensibles).
- Explicar la evolución de las habilidades motrices durante la etapa escolar.

##### **1.2. Conocimiento General de los Sistemas Involucrados en el Ejercicio**

- Identificar los componentes centrales de la estructura de los sistemas cardiorrespiratorio, óseo articular, muscular y nervioso.
- Relacionar las funciones centrales de los sistemas cardiorrespiratorio, óseo articular, muscular y nervioso con la actividad física.
- Identificar músculos o grupos musculares involucrados en la realización de un determinado ejercicio o movimiento.
- Identificar estructuras óseas y articulaciones involucradas en la realización de un determinado ejercicio o movimiento.
- Reconocer el impacto de la mecánica de la respiración en la práctica de la actividad física.
- Reconocer los elementos centrales de la mecánica de la respiración y su influencia en la actividad física.
- Relacionar los sistemas aeróbico y anaeróbico con los procesos energéticos asociados en la actividad física.
- Determinar las fuentes energéticas involucradas en la práctica de un determinado ejercicio.
- Reconocer el funcionamiento de las fuentes energéticas durante una actividad física determinada
- Distinguir los mecanismos de adaptación del cuerpo frente a la actividad física (frecuencia cardíaca, temperatura, sudoración, latidos, frecuencia respiratoria).
- Reconocer los síntomas de las lesiones más frecuentes en el aparato locomotor derivadas de la práctica de un ejercicio y las medidas de primeros auxilios a tomar en el contexto escolar.

- Seleccionar las fuentes energéticas necesarias para la práctica de un determinado ejercicio o movimiento.
- Caracterizar los estados nutricionales (normal, sobrepeso y obesidad) y composición corporal del ser humano.
- Evaluar el estado nutricional y relacionar con la tipología de ejercicios indicados.

### **1.3. Principios Básicos del Acondicionamiento Físico**

- Distinguir los componentes de la condición física: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad.
- Identificar la condición física de una persona a partir de los niveles de las variables que la constituyen.
- Identificar los factores que influyen en el desarrollo de la condición física: intensidad, volumen, recuperación, duración, repeticiones.
- Identificar la función que cumplen las cualidades físicas generales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) y derivadas (potencia, fuerza-resistente, velocidad-resistente, agilidad, elasticidad) en la ejecución de un determinado ejercicio.
- Explicar la relación entre las habilidades perceptivomotrices (coordinación y equilibrio) y el desarrollo de las cualidades físicas.
- Caracterizar las prácticas introyectivas (taichí, yoga, entre otras) y sus beneficios en la salud y calidad de vida de los alumnos.
- Distinguir las funciones del calentamiento (prevención de lesiones, rendimiento, aprendizaje).
- Reconocer los principios básicos para el desarrollo de la condición física: alternancia, especificidad, continuidad, progresión, individualización.
- Identificar distintos medios para el entrenamiento, tales como: circuitos, *interval training*, *fartlek*, entre otros.
- Seleccionar el método y medio de entrenamiento apropiado para elaborar un programa que responda a las características de un determinado grupo de estudiantes.
- Seleccionar los principios y ejercicios para elaborar un programa acorde a las características de un determinado grupo de estudiantes.

## **DOMINIO 2: JUEGOS DEPORTIVOS, DEPORTE Y ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN MOTRIZ**

### **2.1. Habilidades Rítmicas y Gimnásticas**

- Identificar las principales características de la expresión corporal, tales como: componentes, procesos de enseñanza, objetivos.
- Reconocer los elementos fundamentales de la expresión corporal: intensidad, tiempo, espacio de los movimientos.
- Comparar actividades gimnásticas, acrobáticas, rítmicas y de expresión corporal, considerando sus características y las habilidades que se requieren para su práctica.

## **2.2. Nociones de Folclor**

- Distinguir las principales características de las danzas folclóricas que se dan en cada zona del país, tales como: estructura, vestuario típico, instrumentos musicales usados, celebración religiosa asociada, entre otras.
- Comparar las danzas folclóricas de distintas zonas del país, considerando sus principales características (similitudes y diferencias).

## **2.3. Deportes**

- Distinguir los aspectos estratégicos, tácticos, técnicos y reglamentarios de deportes individuales (de autosuperación) como atletismo, gimnasia.
- Distinguir los aspectos estratégicos, tácticos, técnicos y reglamentarios de deportes colectivos (de colaboración, de oposición y de colaboración-oposición) como fútbol, básquetbol, voleibol, balonmano.
- Identificar los principios generales del juego predeportivo aplicados en los deportes: visión periférica, jugar simple, seguir la jugada y jugar a lo largo y ancho.

# **DOMINIO 3: ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

## **3.1. Estrategias de Enseñanza de la Educación Física y Salud**

- Determinar estrategias metodológicas y actividades para abordar objetivos o habilidades propias de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Responder con lenguaje comprensivo y con rigor técnico preguntas y dudas que surgen en los estudiantes en torno a los contenidos.
- Identificar, en situaciones de aula, decisiones e intervenciones del docente que favorecen el aprendizaje en la Educación Física y Salud durante el desarrollo de la clase.
- Seleccionar recursos didácticos apropiados para abordar diferentes objetivos de aprendizaje de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Diseñar estrategias o actividades de aprendizaje en función de los énfasis curriculares de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Distinguir estrategias remediales para enfrentar las dificultades de aprendizaje de los estudiantes, de modo que estas puedan ser superadas.
- Determinar adaptaciones a actividades y ejercicios para favorecer el acceso de todos los estudiantes a los objetivos o habilidades abordados en la asignatura de Educación Física y Salud.
- Seleccionar actividades motrices acordes con las etapas de desarrollo motor de los estudiantes.
- Determinar actividades de clase acordes con las diferentes etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje motriz (exploración, práctica sistemática, periodicidad, progresión y retroalimentación).
- Aplicar, en situaciones pedagógicas, los elementos de organización y planificación propios de las Actividades Motrices en Contacto con la Naturaleza.

- Seleccionar actividades que respondan a los diferentes modelos de enseñanza del aprendizaje deportivo (alternativo o tradicional) apropiados para cada deporte.

### **3.2. Aprendizaje de la Educación Física y Salud**

- Identificar los conocimientos previos requeridos para abordar los distintos aprendizajes de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Identificar las dificultades que los estudiantes presentan en su aprendizaje a partir de sus respuestas o muestras de desempeño.
- Reconocer las etapas del aprendizaje motor (fase cognoscitiva, fase asociativa y fase autónoma) en la que se encuentran los estudiantes a partir de su desempeño.
- Reconocer los mecanismos del acto motor (percepción, decisión, ejecución) en tareas motrices específicas asociadas a actividades físicas de los estudiantes.

### **3.3. Evaluación para el aprendizaje en Educación Física y Salud**

- Reconocer indicadores de evaluación que dan cuenta de los distintos objetivos de aprendizaje de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Seleccionar actividades y determinar el uso de instrumentos de evaluación para evaluar los aprendizajes de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Caracterizar prácticas e interacciones pedagógicas que contribuyen a retroalimentar formativamente el aprendizaje de los estudiantes ante muestras de su desempeño.
- Seleccionar pruebas estandarizadas adecuadas para la medición de cualidades físicas requeridas para el desarrollo de una actividad.
- Interpretar resultados de pruebas estandarizadas y, según ellos, seleccionar acciones motrices para trabajar con los estudiantes.