



Instrumento de Evaluación de Conocimientos Específicos y Pedagógicos 2020

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Segundo Ciclo Educación Básica**

#### **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 bouch, Gallahue, Newel, Sanchez Bañuelos, Parlebás, Fitts y Posner, entre otros).
- 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 la estructura y funciones centrales de los sistemas cardio respiratorio, óseo articular, muscular y nervioso.
- 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.
- 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.
- 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.
- Identificar los procesos asociados a las fuentes energéticas necesarias para la práctica del ejercicio.
- Identificar las características básicas de los estados nutricionales (normal, sobrepeso y obesidad) y de la composición corporal del ser humano.
- Relacionar el estado nutricional 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 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, etc.) 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.

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

### **2.1. Juego**

- Reconocer las características del juego como actividad física organizada.
- Identificar las distintas manifestaciones del juego (juego tradicional, juego predeportivo, entre otras).
- Identificar los principios generales del juego predeportivo: visión periférica, jugar simple, seguir la jugada y jugar a lo largo y ancho.

### **2.2. 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.

### **2.3. Nociones de Folclor**

- Identificar 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).

## **2.4. Deportes**

- Distinguir los aspectos estratégicos, tácticos, técnicos y reglamentarios de deportes de 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.
- Identificar sistemas de iniciación deportiva y edades críticas según los deportes y sus características.

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

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

- Determinar estrategias metodológicas y/o 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/o 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 los 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 verificar 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.