



EDUCACIÓN MEDIA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

DOMINIO 1: APTITUD FÍSICA, SALUD Y BIENESTAR HUMANO.

1.1. Desarrollo Motor.

- Reconocer los hitos más relevantes en la evolución del desarrollo motor durante la etapa escolar (fases sensibles).
- Explicar la evolución de las habilidades motrices durante la etapa escolar.

1.2. Conocimiento general de los sistemas involucrados en el ejercicio.

- Distinguir los mecanismos de adaptación del cuerpo frente a la actividad física (frecuencia cardíaca, temperatura, sudoración, latidos, frecuencia respiratoria).
- Interpretar 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 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 los elementos centrales de la mecánica de la respiración y su influencia en la actividad física.

1.3. Principios básicos del acondicionamiento físico.

- Distinguir los componentes de la condición física: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad.
- Analizar los factores que influyen en el desarrollo de la condición física: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de ejercicio, volumen, recuperación, repeticiones y progresión.
- Intencionar, en la ejecución de un determinado ejercicio, la función que cumplen las cualidades físicas generales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) y derivadas (potencia, fuerza-resistente, velocidad-resistente, agilidad, elasticidad).
- Argumentar la relación entre las habilidades perceptivo motrices (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.
- Describir 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: MANIFESTACIONES DE LA MOTRICIDAD HUMANA.

2.1. Danzas, expresión corporal y habilidades rítmicas y gimnásticas.

- Reconocer los elementos fundamentales de la expresión corporal: intensidad, tiempo, espacio de los movimientos.
- Estructurar u organizar actividades gimnásticas, acrobáticas, rítmicas y de expresión corporal, considerando sus características y las habilidades que se requieren para su práctica.
- Identificar las principales características de las danzas folclóricas que se dan en cada zona del país, tales como estructura, instrumentos musicales usados, vestuario típico, celebración religiosa asociada, entre otras.
- Contrastar las danzas folclóricas de distintas zonas del país, considerando sus principales características (similitudes y diferencias).

2.2. 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, vóleibol, balonmano.
- Relacionar los principios generales del juego pre-deportivo y condición física: a) visión periférica, jugar simple, seguir la jugada y jugar a lo largo y ancho; b) frecuencia, intensidad y tiempo de ejecución, recuperación, progresión y tipo de ejercicio.

DOMINIO 3: ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

3.1. Estrategias de enseñanza para la asignatura de Educación Física.

- Responder con lenguaje comprensivo y con precisión conceptual preguntas y dudas que surgen en los estudiantes en torno a los contenidos.
- Seleccionar decisiones e intervenciones del docente que favorecen el aprendizaje en la asignatura de Educación Física durante el desarrollo de la clase.
- Seleccionar recursos didácticos apropiados para abordar diferentes objetivos de aprendizaje de la asignatura de Educación Física.
- Justificar estrategias para enfrentar las dificultades que se presentan en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, de modo que estas puedan ser superadas.
- Recomendar 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.
- Seleccionar actividades motrices acordes con las etapas de desarrollo motor de los estudiantes.
- Diseñar actividades de clase acordes con las diferentes etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje motriz (exploración, práctica sistemática, periodicidad, progresión y retroalimentación).
- Seleccionar actividades que respondan a los diferentes estilos de enseñanza propios de la disciplina, propuestos por Camacho, Delgado, Mosston y Ashworth.

3.2. Aprendizaje en la asignatura de Educación Física.

- Determinar los conocimientos previos requeridos para abordar los distintos aprendizajes de la asignatura de Educación Física.
- Inferir la dificultad en el proceso de aprendizaje de uno o varios estudiantes, a partir de desempeños errados en las actividades motrices.
- Identificar etapas del aprendizaje motor (fase cognoscitiva, fase asociativa y fase autónoma) en la que se encuentran los estudiantes a partir de su desempeño.

3.3. Evaluación de los aprendizajes en la asignatura de Educación Física.

- Seleccionar actividades y determinar el uso de instrumentos de evaluación para evaluar los aprendizajes de la asignatura de Educación Física.
- Caracterizar prácticas e interacciones pedagógicas que contribuyen a retroalimentar formativamente el aprendizaje de los estudiantes ante muestras de su desempeño.
- Interpretar resultados de pruebas estandarizadas y según ellos seleccionar acciones motrices.