

### Educación Física 5ª E Básica

Unidades MINEDUC	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR
<b>Unidad 1: Habilidades y destrezas motrices y aptitudes físicas</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Calentamiento previo
	Diagnóstico de Aptitud Física
	Control de avance de la Aptitud Física
	Planificación y dosificación de cargas
	Diferencia entre Habilidad motriz y Aptitud Física
<b>Unidad 2: Juegos Deportivos</b>	Patrones Motores
	Valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física.
	Principios básicos del trabajo físico asociado a salud.
	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Fundamentos técnicos de a lo menos un deporte de colaboración y oposición y autosuperación
	Fundamentos tácticos de a lo menos un deporte de colaboración y oposición y autosuperación
	Reglamento y normas básicas de a lo menos un deporte de colaboración y oposición
	Juegos pre-deportivos
Actividades motrices de desplazamientos.	
<b>Unidad 3: Expresión rítmica y corporal</b>	Actividades motrices de lanzamientos y pases con balón con manos y pies.
	Iniciación de juegos deportivos
	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Elementos constitutivos del espacio y tiempo que se utilizan en las secuencias coreográficas
	Técnicas de expresión corporal
	Creación de secuencias coreográficas que involucren el lenguaje corporal.
	Bailes populares
	Danzas folklóricas
Deportes de expresión rítmica y corporal.	
<b>Unidad 4: Actividades atléticas</b>	Actividades motrices de expresión corporal
	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Calentamiento Previo
	Vocabulario técnico
	Progresiones del trabajo atlético específico
Reglamento básico de diferentes pruebas de Atletismo.	

	Metodologías para lanzamientos en Atletismo
	Metodologías para saltos en Atletismo
	Metodologías para diferentes carreras en Atletismo.
	Organización de competencias atléticas.
	Juegos y actividades motrices de iniciación al Atletismo.
<b>Unidades MINEDUC</b>	<b>CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR</b>
<b>Unidad 5: Actividades motrices de contacto con la naturaleza y Natación</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Técnicas de salvamento y seguridad en el agua.
	Progresiones de las técnicas de natación.
	Metodologías para la enseñanza de las diferentes técnicas de natación.
	Calentamiento previo específico dentro y fuera del agua.
	Primeros Auxilios
	Actividades al aire libre
	Principios de "No deje rastro"
	Técnicas de caminata
	Indicaciones de vestuario, alimentación y traslado a los excursionistas.

**Educación Física NB4 - 6ª EGB.**

<b>Unidades MINEDUC</b>	<b>CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR</b>
<b>Unidad 1: Ejercicio Físico y salud</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Calentamiento previo
	Diagnóstico de Aptitud Física
	Control de avance de la Aptitud Física
	Planificación y dosificación de cargas
	Diferencia entre Habilidad motriz y Aptitud Física
<b>Unidad 2: Juegos Deportivos y Atletismo</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Patrones Motores
	Valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física.
	Principios básicos del trabajo físico asociado a salud.
	Fundamentos técnicos de a lo menos un deporte de colaboración y oposición y autosuperación
	Fundamentos tácticos de a lo menos un deporte de colaboración y oposición y autosuperación
	Reglamento y normas básicas de a lo menos un deporte de colaboración y oposición
	Juegos pre-deportivos
Actividades motrices de desplazamientos.	
<b>Unidad 3: Actividades gimnásticas y de Expresión Rítmico corporal.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Actividades motrices de lanzamientos y pases con balón con manos y pies.
	Iniciación de juegos deportivos
	Elementos constitutivos del espacio y tiempo que se utilizan en las secuencias coreográficas
	Técnicas de expresión corporal
	Danzas folklóricas
	Bailes populares
	Progresiones y ayudas para las técnicas básicas de la Gimnasia Educativa en suelo y aparatos.
Deportes de expresión rítmica y corporal.	
<b>Unidad 4: Actividad física en contacto con la naturaleza.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Actividades motrices de expresión corporal
	Técnicas de salvamento y seguridad en el agua.
	Progresiones de las técnicas de natación.
	Metodologías para la enseñanza de las diferentes técnicas de natación.

	Calentamiento previo específico dentro y fuera del agua.
	Primeros Auxilios
	Normas de seguridad en el entorno natural.
	Técnicas de orientación con y sin instrumentos.
	Principios de "No deje rastro"
	Técnicas de marcha y desplazamiento sin implementos.
	Indicaciones de vestuario, alimentación y traslado a los excursionistas.

### Educación Física NB5 - 7<sup>a</sup> EGB

Unidades MINEDUC	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR
<b>Unidad 1: Ejercicio Físico y salud</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Calentamiento previo
	Diagnóstico de Aptitud Física
	Control de avance de la Aptitud Física
	Planificación y dosificación de cargas
	Principios de entrenamiento de la aptitud física.
	Valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física.
<b>Unidad 2: Deportes individuales y de autosuperación</b>	Principios básicos del trabajo físico asociado a salud.
	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	<b>Gimnasia Artística:</b>
	Calentamiento previo específico
	Técnicas gimnásticas en suelo y aparatos
	Progresiones y apoyos en el desarrollo de la enseñanza de las técnicas gimnásticas
	Creación de esquemas que engloben las destrezas aprendidas
	Evaluación de acuerdo al progreso de los alumnos.
	<b>Atletismo:</b>
	Pruebas atléticas de campo
	Pruebas atléticas de velocidad y resistencia.
	Vocabulario técnico y científico
	Juegos predeportivos
	Reglamento de las pruebas aplicadas
<b>Unidad 3: Actividades de Expresión Motriz.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Nociones de espacio, tiempo y niveles que se utilizan en las secuencias coreográficas
	Técnicas de expresión corporal y dramatización
	Danzas folklóricas
	Bailes populares de ejecución individual, grupal o en parejas.

	Creación de secuencias coreográficas que involucren el lenguaje corporal.
	Actividades rítmico-motrices de expresión corporal
<b>Unidad 4: Deportes de colaboración y oposición.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Calentamiento previo específico
	Fundamentos técnicos-tácticos defensivos y ofensivos del handbol con o sin balón
	Fundamentos técnicos básicos del arquero de handbol.
	Tácticas individuales, grupales y colectivas (sistemas) del handbol en defensa y ataque
<b>Unidad 5: Deportes de colaboración y oposición de libre elección.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Fundamentos técnicos de diferentes deportes de colaboración y oposición.
	Reglamentos de diferentes deportes de colaboración y oposición.
	Tácticas ofensivas y defensivas de diferentes deportes de oposición y colaboración.
	Organización de competencias a nivel de la escuela.

<b>Unidades MINEDUC</b>	<b>CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR</b>
<b>Unidad 6: Vida y ejercicio al Aire Libre.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Técnicas de salvamento y seguridad en el agua.
	Procedimientos y formas de seguridad aplicados en diversos medios acuáticos.
	Técnicas de Armado de campamentos
	Actividades de excursionismo.
	Primeros Auxilios
	Normas de seguridad en el entorno natural.
	Técnicas de orientación con y sin instrumentos.
	Principios de "No deje rastro"
	Técnicas de marcha y desplazamiento sin implementos.
Indicaciones de vestuario, alimentación y traslado a los excursionistas.	

**Educación Física NB6 - 8° EGB**

<b>Unidades MINEDUC</b>	<b>CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR</b>
<b>Unidad 1: Ejercicio Físico y salud</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Calentamiento previo
	Diagnóstico de Alteraciones posturales, de la masa corporal y de la Aptitud Física
	Control de avance de la Aptitud Física
	Planificación y dosificación de cargas
	Programa de entrenamiento y utilización del tiempo libre.
<b>Unidad 2: Deportes de colaboración y oposición.</b>	Sedentarismo y efectos sobre la salud
	Valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física.
	Principios básicos del trabajo físico asociado a salud.
	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Básquetbol
	Fundamentos técnicos del básquetbol.
	Fundamentos tácticos ofensivos y defensivos del básquetbol con y sin balón.
Reglamento y normas básicas del básquetbol	
Juegos pre-deportivos	
Voleibol	
Fundamentos Tácticos del Voleibol (recepción, ataque, defensa)	
Reglamento y normas básicas del Voleibol	
Fundamentos del minivoleibol.	
Fundamentos técnicos del Voleibol	

<b>Unidad 3: Actividades gimnásticas y de Expresión Rítmico corporal.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Elementos constitutivos del espacio y tiempo que se utilizan en las secuencias coreográficas
	Técnicas de expresión corporal
	Danzas folklóricas zona norte, sur o centro.
	Manifestaciones folclóricas y su contexto cultural.
	Bailes populares
	Creación de secuencias coreográficas que involucren las habilidades motoras específicas: coordinación, agilidad, armonía, ritmo.
	Montaje y recreación de cuadros folclóricos tradicionales.
<b>Unidad 4: Actividades de campamento.</b>	<b>El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:</b>
	Planificación de campamentos
	Armado de campamentos
	Actividades recreativas al aire libre
	Primeros Auxilios
	Normas de seguridad en el entorno natural.
	Técnicas de orientación con y sin instrumentos.
	Principios de "No deje rastro"
	Técnicas de marcha y desplazamiento sin implementos.
	Indicaciones de vestuario, alimentación y traslado a los excursionistas.

## II.- CAPACIDADES, COMPETENCIAS Y/O HABILIDADES REQUERIDAS DEL O LA DOCENTE

Referidos a todas y cada una de las unidades del Programa, los y las docentes deberán tener capacidades y/o habilidades para:

- Estimular la actividad física
- Manejar al grupo
- Ser un referente en cuanto al cuidado de la salud y de la calidad de vida.
- Establecer objetivos transversales de acuerdo al nivel y al grupo curso.
- Desarrollar fortalezas en los alumnos que les permitan enfrentar nuevos desafíos.
- Lograr un ambiente de trabajo disciplinado y respetuoso.
- Educar la puntualidad.
- Potenciar el trabajo en equipo
- Potenciar las capacidades individuales.
- Respetar las dificultades individuales.