



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROPUESTA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN BASE A JUEGOS MOTRICES



DANIELA MARLENE MENDOZA FUENTES

YERKO ANDREAS UMAÑA SCHMIDLIN

LUIS ALBERTO VILLANUEVA BENAVENTE

Tesis presentada a la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción
para optar al Título Profesional de Profesor de Educación Física

PROFESOR GUÍA Dr. HUGO AUGUSTO ARÁNGUIZ ABURTO

Diciembre del 2020
Concepción, Chile.

© 2020 POR

DANIELA MARLENE MENDOZA FUENTES

YERKO ANDREAS UMAÑA SCHMIDLIN

LUIS ALBERTO VILLANUEVA BENAVENTE

Ninguna parte de esta tesis puede reproducirse o transmitirse bajo ninguna forma o por ningún medio o procedimiento, sin permiso por escrito del autor.



AGRADECIMIENTOS

Daniela Mendoza Fuentes: “Primero que todo, quiero dar gracias a Dios por acompañarme en absolutamente todas las etapas de mi vida y por permitirme tener y disfrutar a mi Familia y así poder llegar a esta instancia con ellos a mi lado.

Gracias a mi Familia y amigos, especialmente a mi Padre, Madre y Hermano, por ser mi apoyo incondicional y por acompañarme en cada momento que los he necesitado. A mis profesores de enseñanza básica y media de la asignatura de Educación Física, y a mi deporte de vida Karate Kyokushin, todos estos los destaco como un inmenso pilar fundamental de motivación que me impulsó a tomar la decisión de estudiar la carrera de pedagogía en educación física desde que era muy pequeña.

También extendiendo mis agradecimientos a nuestro profesor guía Hugo Aránguiz, por aceptarnos como sus alumnos tesistas para culminar esta etapa tan importante en nuestras vidas”.

Yerko Umaña Schmidlin: “El camino que se recorrió durante este trabajo fue largo y difícil, existieron complicaciones que poco a poco se lograron resolver y culminar. Este proceso si bien fue extenuante, también fue lleno de energía y alegría por cada uno de nosotros, lo que permitió su desarrollo. Quiero agradecer a cada uno de los miembros del grupo por colaborar y trabajar con dedicación, al

profesor Hugo Aránguiz por ayudarnos y guiarnos, a mi familia y amigos por la paciencia y apoyo en los distintos momentos de esta etapa. Y, por último, quiero agradecer a Dios por darnos la fortaleza, sabiduría y perseverancia para el término de este trabajo”.

Luis Villanueva Benavente: “Sin duda la realización de esta investigación nos tocó en un año muy complicado en todos los aspectos debido a la contingencia sanitaria que enfrenta aún el mundo, pero a pesar de todas las dificultades a las que nos enfrentamos como grupo logramos realizar nuestra investigación. La pieza fundamental y de la cual estoy muy agradecido fue nuestro profesor guía Hugo Aránguiz quien nos brindó su apoyo en todo momento, gracias por la paciencia y los conocimientos entregados durante todos estos años, agradecer también a mis compañeros y amigos de universidad quienes durante toda mi etapa en Concepción estuvieron acompañándome en una ciudad que era nueva para mí.

Mis padres, hermanos y amigos de infancia siempre estaré agradecido, son fundamentales no solo en esta etapa universitaria, sino durante el transcurso de toda mi vida con su apoyo incondicional y su motivación a ser mejores personas.

Para finalizar mencionar a todos los docentes que tuve durante mis 24 años, los de mi etapa escolar en un gran colegio que me brindó valores y en donde encontré mi pasión por el deporte, también a los docentes del Departamento de

Educación física de la gran Universidad de Concepción, agradecerles por entregarme las herramientas necesarias para enseñar lo que me apasiona.

Todo lo que soy hoy es por todas las personas mencionadas de las cuales nunca olvidare y siempre estaré agradecido”.



ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	xii
1. Introducción.....	14
2. Problema de investigación.....	18
3. Objetivos.....	20
3.1 Objetivo general.....	20
3.2 Objetivos específicos.....	20
4. Marco teórico.....	21
Capítulo 1: Iniciación deportiva.....	21
1.1 Iniciación deportiva.....	21
1.3 Factores que inciden en la iniciación deportiva y en su mantenimiento.	27
1.4 Iniciación deportiva en base al juego.....	32
Capítulo 2: El juego.....	35
2.1 El juego.....	35
2.2 El juego y sus clasificaciones.....	36
2.3 Incidencia del juego en el desarrollo de habilidades sociales cognitivas y motrices.....	42
Capítulo 3: La motivación.....	46
3.1 Motivación.....	46
3.2 Motivación Intrínseca.....	50
3.3 Motivación Extrínseca.....	53
Capítulo 4: El deporte.....	56
4.1 Deporte.....	56
4.2 Clasificación de deporte.....	59
Capítulo 5: El deporte escolar.....	62

5.1 Deporte escolar	62
5.2 Las deficiencias que debe superar el deporte escolar	64
5.3 Elementos del proceso educativo en el deporte escolar	66
5. Diseño metodológico del programa de iniciación deportiva.....	68
5.1.1 Juegos deportivos de psicomotricidad.	71
5.1.2 Juegos deportivos de colaboración.....	72
5.1.3 Juegos deportivos de oposición.....	73
5.1.4 Juegos deportivos de oposición / colaboración.....	74
5.2 Validación de contenidos de unidades didácticas.....	75
5.2.1 Validez de contenido.....	75
5.2.2 Validez del juicio de expertos.....	76
5.2.3 Criterios para selección de expertos.....	78
5.2.4 Instrumento de validación de contenido para unidades didácticas. ...	78
6. Resultados del análisis de la validación de contenido del juicio de expertos.	85
6.2 Gráfico N°2: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices.	89
6.3 Gráfico N° 3: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.	91
6.4 Gráfico N° 4: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos de oposición.	93
6.5 Gráfico N° 5: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición.	95
6.6 Gráfico N° 6: Resumen de los resultados obtenidos por categoría del cuestionario de validación.	97
7. Conclusiones	98
Referencias bibliográficas.....	100
Anexos	102
Anexo 1: Unidad de juegos deportivos de psicomotricidad.....	102
1.1 Clase 1 de la unidad de psicomotricidad.....	102
1.2 Clase 2 de la unidad de psicomotricidad.....	106

1.3 Clase 3 de la unidad de psicomotricidad.....	111
1.5 Clase 5 de la unidad de psicomotricidad.....	118
1.6 Clase 6 de la unidad de psicomotricidad.....	121
Anexo 2. Unidad de juegos deportivos de colaboración.	124
2.1 Clase 1 de la unidad de colaboración.	124
2.2 Clase 2 de la unidad de colaboración.	128
2.3 Clase 3 de la unidad de colaboración.	131
2.4 Clase 4 de la unidad de colaboración.	134
2.5 Clase 5 de la unidad de colaboración.	137
Anexo 3. Unidad de juegos deportivos de oposición.	140
3.1 Clase 1 de la unidad de oposición.	140
3.2 Clase 2 de la unidad de oposición.	144
3.3 Clase 3 de la unidad de oposición.	147
3.4 Clase 4 de la unidad de oposición.	151
3.5 Clase 5 de la unidad de oposición.	155
Anexo 4: Unidad de juegos deportivos de colaboración / oposición.	159
4.1 Clase 1 de la unidad de colaboración / oposición.	159
4.2 Clase 2 de la unidad de colaboración / oposición.	163
4.3 Clase 3 de la unidad de colaboración / oposición.	166
4.4 Clase 4 de la unidad de colaboración / oposición.	170
4.5 Clase 5 de la unidad de colaboración / oposición.	173
Anexo 5: Instrumentos de evaluación.....	176
5.1 Instrumento de evaluación de la unidad de psicomotricidad	176
5.2 Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración.....	177
5.3 Instrumento de evaluación de la unidad de oposición.....	178
5.4 Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración / oposición.	179

ÍNDICE DE TABLAS

2.2 Tabla Nº 1 - Medio sin incertidumbre (I).....	40
2.2 Tabla Nº 2 - Medio con incertidumbre (I).....	41
5.1 Tabla Nº 1 - Distribución semestral.....	70
5.1.1 Tabla Nº 2 - Unidad de juegos deportivos psicomotrices	71
5.1.2 Tabla Nº 3 - Unidad de juegos deportivos de colaboración	72
5.1.3 Tabla Nº 4 - Unidad de juegos deportivos de oposición	73
5.1.4 Tabla Nº 5 - Unidad de juegos deportivos de oposición / colaboración	74
5.2.4 Tabla Nº 6 - Distribución de ítems del cuestionario del juicio de expertos	78
5.2.4 Tabla Nº 7 - Cuestionario de validación del juicio de expertos	80
6.1 Tabla Nº 1 - Porcentajes de validación de ítems del aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva	87
6.2 Tabla Nº 2 - Porcentajes de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices	89
6.3 Tabla Nº 3 - Porcentajes de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración	91
6.4 Tabla Nº 4 - Porcentajes de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos de oposición	93
6.5 Tabla Nº 5 - Porcentajes de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición.....	95
6.6 Tabla Nº 6 - Resultados obtenidos por categoría del cuestionario de validación	97
1.1 Tabla Nº 1 - Clase 1 de psicomotricidad	102
1.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de psicomotricidad	106
1.3 Tabla Nº 3 - Clase 3 de psicomotricidad	111
1.4 Tabla Nº 4 - Clase 4 de psicomotricidad	115
1.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de psicomotricidad	118
1.6 Tabla Nº 6 - Clase 6 de psicomotricidad	121
2.1 Tabla Nº 1 - Clase 1 de colaboración.....	124
2.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de colaboración.....	128
2.3 Tabla Nº 3 - Clase 3 de colaboración.....	131
2.4 Tabla Nº 4 - Clase 4 de colaboración.....	134
2.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de colaboración.....	137
3.1 Tabla Nº 1 - Clase 1 de oposición.....	140
3.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de oposición.....	144
3.3 Tabla Nº 3 - Clase 3 de oposición.....	147
3.4 Tabla Nº 4 - Clase 4 de oposición.....	151
3.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de oposición.....	155
4.1 Tabla Nº 1 - Clase 1 de colaboración / oposición.....	159
4.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de colaboración / oposición.....	163
4.3 Tabla Nº 3 - Clase 3 de colaboración / oposición.....	166

4.4 Tabla Nº 4 - Clase 4 de colaboración / oposición	170
4.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de colaboración / oposición	173
5.1 Tabla Nº 1 - Instrumento de evaluación de la unidad de psicomotricidad..	176
5.2 Tabla Nº 2 - Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración	177
5.3 Tabla Nº 3 - Instrumento de evaluación de la unidad de oposición	178
5.4 Tabla Nº 4 - Instrumento de evaluación de colaboración / oposición	179



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1. Aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva	87
Figura 2. Contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices	89
Figura 3. Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.....	91
Figura 4. Contribución específica de los juegos deportivos de oposición.....	93
Figura 5. Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración/oposición	95
Figura 6. Resumen de los resultados obtenidos por categorías del cuestionario de validación.....	97



RESUMEN

El propósito de este trabajo de titulación pretende abordar la iniciación deportiva a través de una metodología basada en el juego, trabajada de manera global, la cual desarrollaremos en un curso escolar, enfocándonos en niños del nivel de 5 año básico, los cuales poseen un rango de edad entre 10 y 11 años.

Para nuestra propuesta de iniciación deportiva, llevamos a cabo la clasificación de juegos deportivos según Pierre Parlebas (2001), lo cual nos permitió deducir un esquema que nos ayudó a plantear unidades didácticas con juegos deportivos psicomotrices, juegos deportivos de colaboración, juegos deportivos de oposición y juegos deportivos de colaboración/oposición.

A través de ésta propuesta de iniciación deportiva, se pretende considerar factores muy importantes que están insertos en el deporte escolar, destinados a mejorar las deficiencias que imperan en él, en relación a roles, funciones, estrategias y nociones tácticas, dando énfasis a un elemento fundamental, como es la motivación en los alumnos a través del juego, la cual se pretende potenciar y mejorar dentro de las clases de educación física, a partir de esta proyección, por este medio, hacia una metodología de enseñanza más globalizada e integradora y no tan técnica, de manera que se incorpore los elementos sociomotrices presentes en el juego y que se proyecten en el deporte.

El presente estudio fue sometido a validación de contenido mediante el juicio de expertos, por 12 profesores(as) del sistema educativo con experiencia

educacional y deportiva, lo cual tuvo como resultado un porcentaje superior al 60% de aprobación por parte de los expertos, alcanzando específicamente un promedio del 94% en relación con la apreciación de los niveles de “De acuerdo” y “Muy de acuerdo”.

PALABRAS CLAVES: Motivación, deporte escolar, iniciación deportiva, metodología, juego.



1. Introducción

La práctica deportiva es una acción que trae consigo muchos beneficios, los cuales no solo están asociados al ámbito físico, sino que también acaparan el aspecto social y psicológico de las personas, lo que sin duda puede favorecer mucho más si su práctica comienza a una temprana edad haciéndose parte de la vida y perdurando a través del tiempo.

La enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva, consta de un proceso muy importante, donde es fundamental conseguir aprendizajes adecuados y beneficiosos para el desarrollo integral de un individuo. Para esto es clave plantear un proceso de enseñanza que sea eficiente y a su vez no solamente conlleve iniciarse deportivamente, sino que también exista una adherencia a éste.

Para conducir este proceso se debe tener en cuenta la lógica interna del deporte y a quienes irá dirigido. Aquí también juega un rol fundamental la creatividad y las estrategias metodológicas según el contexto, debido a que también existen factores circunstanciales como las instalaciones, materiales y los agentes implicados en este proceso.

Sin embargo, a pesar de conocer los múltiples beneficios que puede ocasionar el deporte, presenciamos en muchas ocasiones el bajo interés de los alumnos para iniciarse deportivamente o abandonar durante la adolescencia. Esto nos hace plantearnos la razón de por qué ocurre dicho problema, investigando las deficiencias que debe superar el deporte escolar y los procesos de iniciación para

un deporte, ya sea de manera colectiva o individual, según varios factores que vale la pena analizar en detalle respecto a lo que se imparte en las clases de educación física, planteando inicialmente nuestra hipótesis junto al objetivo general y específicos que pretendemos abarcar en el desarrollo de nuestro trabajo de investigación.

Para ello en primera instancia, analizaremos cuál es la edad propicia para realizar nuestra propuesta metodológica, analizando posteriormente los factores que inciden en la iniciación deportiva y su mantenimiento, en donde la motivación aparece como parte fundamental en todo este proceso que ligaremos al juego, debido a que éste permitirá que la práctica deportiva además de ser una herramienta para mantener una vida saludable, también se convierta en una situación de agrado y entretenimiento al momento de realizarlo.

Es por esto, que es claro beneficio para generar la práctica deportiva es el aspecto motivacional, teniendo en cuenta que una de las mejores maneras para comenzar con este proceso de aprendizaje en los centros educativos, es realizando actividades divertidas que estén dirigidas a provocar el mayor interés en los alumnos utilizando el juego, que además de ser universal y adaptable a cualquier circunstancia, es un medio ideal para aprender diversas habilidades durante el desarrollo de un niño.

El juego es una pieza muy importante en el desarrollo social, cognitivo y motriz de un individuo. Este promueve el desarrollo integral de los niños, ayudándoles

a conocerse a sí mismos y al mundo que les rodea, lo cual se beneficiará aún más si se liga al deporte, lo que traerá consigo múltiples beneficios en su vida si se logra que éste perdure en el tiempo y se convierta en un hábito de vida.

Para la propuesta de iniciación deportiva se utilizó la clasificación de juegos de Pierre Parlebas (2001), lo cual nos permitió deducir un esquema que nos ayudó a plantear unidades didácticas con juegos que los docentes puedan desarrollar. Dentro de estas clasificaciones se toman en cuenta factores como el espacio en que se realiza el juego, la actividad a realizar, el papel que desempeña el profesor y el número de alumnos que participan, tomando en cuenta tres criterios propuestos por dicho autor, los cuales son la interacción con el medio, la interacción con el compañero y la interacción con el adversario.

Es por esto que plantearemos un diseño metodológico del programa de iniciación deportiva basada en el juego, dirigidas al nivel de 5º año básico implementada de manera global, debido a que ésta nos permitirá generar situaciones en las que intervengan todos o la gran mayoría de los elementos del juego, es decir, podremos integrar la interacción con compañeros, opositores, uso de materiales, etc., en donde los ejercicios y/o actividades llevadas a cabo, puedan ser mediante el desarrollo simultáneo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.

Las unidades didácticas implementadas se enfocarán en realizarlas durante el primer semestre, dividiendo éste en 4 unidades, la primera dirigida a los juegos

deportivos psicomotrices, la segunda a los juegos deportivos de colaboración, la tercera a los juegos deportivos de oposición y la cuarta a los juegos deportivos de colaboración/oposición, siendo todas estas unidades organizadas según el número de horas y total de clases, considerando los objetivos propuestos, planes y programas según lo dispuesto por el Ministerio de Educación.

Nuestro estudio realizado fue sometido a validación de contenido por juicio de expertos, seleccionando a 12 profesores en total en base a su experiencia en el sistema educativo por criterios, que se explicarán con detención más adelante. Para ello creamos un instrumento de validación de contenido para las unidades didácticas con ítems enfocados en el aporte genérico del juego al desarrollo de la iniciación deportiva e ítems enfocados de acuerdo a su contribución específica según las unidades propuestas.

La propuesta de iniciación deportiva no se aplicó en forma presencial, debido a la crisis sanitaria producto del COVID-19 que actualmente se presenta en el país y en el mundo entero, lo cual nos impidió aplicar de manera presencial nuestra propuesta de iniciación deportiva.

Para finalizar el presente estudio, se darán a conocer los resultados obtenidos de la validación de contenido mediante el juicio de expertos, junto con las reflexiones y conclusiones que entregan respuesta al problema y a los objetivos planteados inicialmente.

2. Problema de investigación.

A pesar de que exista un conocimiento sobre los múltiples beneficios que aporta la práctica deportiva en la vida de las personas y como ésta influye positivamente en el desarrollo de los niños en el ámbito físico, social y psicológico, presenciamos en muchas ocasiones como se genera un gran porcentaje de abandono de esta práctica, las cuales en su mayoría ocurren en la etapa de la adolescencia y puede ser demostrado a través de varios estudios que identifican las razones que conllevan a que ocurra dicho fenómeno.

A lo largo de nuestra experiencia escolar nos encontramos que los niños (as) cada vez se encuentran menos motivados para realizar algún tipo de actividad física o la práctica de algún deporte, ya sea dentro o fuera del establecimiento, pero ¿a qué se debe el bajo interés de los alumnos para iniciarse en un deporte? La verdad, no estamos tan lejos de obtener una respuesta, y es que éstas situaciones muchas veces las hemos presenciado incluso nosotros mismos desde nuestra propia niñez, como, por ejemplo: no querer practicar deporte por no considerarse bueno debido a malas experiencias o haber crecido teniendo como método de castigo en las clases de educación física la ejecución de diversos ejercicios físicos. A esto le sumamos que el tipo de enseñanza deportiva que se imparte en las clases de educación física, se realiza de manera analítica, en la cual se presentan situaciones centradas en un aspecto técnico concreto, produciendo un aprendizaje monótono y mecanizado.

Este tipo de situaciones pueden generar una valoración negativa en los alumnos provocando desmotivación en ellos, lo que puede propiciar abandono y baja motivación en los niños en la práctica deportiva. Por esta razón es que queremos adoptar medidas que prevengan y mejoren este tipo de situaciones a través de una estrategia didáctica basada en el juego mediante una metodología global en donde los ejercicios y/o actividades realizadas se realicen mediante el desarrollo simultáneo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, es decir, una enseñanza en la que puedan intervenir todos o la gran mayoría de los elementos de juego.

Por esta razón buscamos relacionar los factores que intervienen en la iniciación deportiva junto con la realidad de los establecimientos educacionales y de sus docentes, con el fin de presentar una propuesta metodológica, la cual a través de juegos deportivos ayude y facilite que los alumnos puedan obtener las herramientas necesarias para una práctica adecuada de diversos deportes, de tal manera que a su vez lleve consigo la entretención, motivación e interés de seguir practicando un deporte, ya sea de manera competitiva o recreativa y que este perdure a través del tiempo.

3. Objetivos.

3.1 Objetivo general.

Establecer una propuesta de iniciación deportiva que se sustenta en un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas, utilizando como recurso de aprendizaje los juegos psicomotrices, colaborativos y de oposición con o sin implementos.

3.2 Objetivos específicos.

- Analizar los factores psicosociales y motivacionales que repercuten en la iniciación deportiva.
- Determinar la incidencia del juego como factor metodológico en el desarrollo de las habilidades sociales, cognitivas y motrices en la iniciación deportiva.
- Diseñar una propuesta de iniciación deportiva basada en juegos motrices individuales, grupales y de equipos, para favorecer la formación de deportes psicomotrices y socio motrices.
- Validar la propuesta de iniciación deportiva basada en el juego a través de juicio de expertos.



4. Marco teórico.

Capítulo 1: Iniciación deportiva.

1.1 Iniciación deportiva.

Para avanzar e ir conociendo el contenido de este trabajo, expondremos este concepto basándonos en las definiciones hechas por algunos autores. Este término aparenta ser muy simple, sin embargo, su análisis se irá haciendo más complejo a medida que vayamos profundizando desde la perspectiva pedagógica en las cuales pretendemos mejorar ciertos puntos.

El concepto de iniciación deportiva es un proceso cronológico en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva (Sánchez, 1999).

Blázquez, considera la iniciación deportiva como el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes y a la vez, es una acción pedagógica que, tiene en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, que van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad (1986, 2013). De esta forma el niño utilizando las bases motrices ya entregadas en los años anteriores, empieza a desarrollar una mayor competencia motriz a través de diversos deportes, logrando el aprendizaje de habilidades motrices específicas como técnicas y tácticas, junto con el reglamento de la especialidad deportiva.

El concepto de iniciación deportiva posee varias aristas y dependerá del enfoque de la persona o profesional que lo utilice.

Sánchez (1999), establece diferencia en relación a dos profesiones, el primero sobre un profesor de educación física quien se preocupa por la formación del estudiante antes que por el rendimiento, con una visión genérica y polivalente, guiado por principios psicopedagógicos procurando la estimulación del niño y proporcionándole una base que permita con posterioridad situarlo en las mejores condiciones para cualquier aprendizaje. Posteriormente hace referencia al entrenador o técnico deportivo, el cual generalmente, está vinculado a una sola práctica deportiva con una visión más restringida, influenciado por la consecución de resultados más que por el desarrollo potencial de los alumnos.

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional, un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de tal manera que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas

por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones. (Hernández-Moreno, J., 1988).

Como podemos apreciar, el término de iniciación deportiva da lugar a diferentes interpretaciones y puede analizarse bajo distintos tipos de preocupación profesional, y en el que varios autores, señalan que la iniciación deportiva es un proceso pedagógico, instrumental y deportivo donde la niña o el niño conoce, participa e incorpora experiencias y valores junto a otros niños o niñas, practicando un deporte.

Este proceso entendido principalmente como una acción pedagógica, debe tener en cuenta las características del niño que se inicia y los fines a conseguir, con el fin de que este vaya adquiriendo progresivamente una mayor competencia motriz, es decir, dicho proceso de iniciación debe de hacerse de forma paulatina, acorde a las posibilidades y necesidades del sujeto, de tal manera que se realicen prácticas que generen motivación y a su vez estén simplificadas para facilitar su ejecución como por ejemplo juegos o actividades que impliquen el manejo de objetos y/o implementos de diversas características, los cuales no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico, ya que para iniciarse deportivamente, primero es necesario desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas, ya que esto mejorará que el individuo pueda desenvolverse con facilidad tanto en la vida cotidiana como en la práctica de algún deporte, teniendo en cuenta siempre buscar instancias que permitan la

máxima inclusión y participación para las personas que comienzan a desarrollar una actividad deportiva.

Si bien, toda persona que comience una práctica deportiva sea cual sea su edad, deberá realizar el proceso de manera progresiva, es importante resaltar que un niño no posee las mismas capacidades de un adulto, por el simple hecho que se encuentran en plena etapa de desarrollo, por ende su progresión es diferente, por lo tanto el docente, debe programar y organizar, creando situaciones acordes con sus posibilidades, niveles de dificultad y estímulos que le permitan perfeccionarse a través de sucesivos éxitos que vayan generando un apego donde la motivación juega un rol importante para mantener dicha práctica durante cada etapa de aprendizaje.

Respecto al ámbito de la educación física, el profesor se interesa más por la formación de sus alumnos que por el rendimiento que obtengan, este concibe el proceso como una visión genérica y polivalente, guiado por los principios psicopedagógicos. Está más preocupado por estimular al niño y proporcionarle unas bases que le permitan tener mejores condiciones para cualquier aprendizaje en alguna práctica deportiva y su posterior orientación hacia la competición.

Sin embargo, la enseñanza deportiva en los programas de educación física posee un significado diferente al que toma la iniciación deportiva respecto al deporte escolar, debido a que en la educación física el deporte constituye un contenido, el cual se utiliza como medio de formación.

1.2 Edad propicia para la iniciación deportiva.

La edad de iniciación deportiva debe estar de acuerdo con el nivel de exigencia del deporte practicado, sin embargo, la edad apta en la que conviene empezar la práctica deportiva, es uno de los principales interrogantes que suelen surgir en torno a este tema, ya que suele haber diferentes perspectivas desde las que se trata de dar respuesta a dicha cuestión.

El momento o edad de iniciación deportiva, ha sido analizado ampliamente por distintos autores que, generalmente están ligados al campo de la educación física o el entrenamiento infantil. En sus conclusiones hallamos buenos criterios de análisis en defensa del bienestar del niño, que va a realizar alguna actividad física o deportiva. Se debe considerar que los juegos y deportes varían en sus características e intensidades, de acuerdo con el crecimiento del niño, su desarrollo y maduración.

En lo que sí coinciden muchos autores, es que la iniciación deportiva se debe producir antes de la llegada de la pubertad. Gonzales y Fernández (2014) (citado por Cuenca Jimmy, 2016) indica que la mejor edad en la que se mejora las habilidades corporales, además de que se pueden realizar diversos estímulos y ejercicios, es a partir de los 6 hasta los 10 años, etapa más apta para la adquisición de habilidades de tipo corporal, las que pueden estimularse con la práctica deportiva.

Por esta razón, nuestra propuesta de iniciación deportiva, está centrada en alumnos del nivel de 5° año básico, ya que desde los 10 años, los niños están en una etapa de combinación de habilidades básicas y su adaptación a unos propósitos específicos, por lo que ya pueden participar de equipos deportivos, debido a que controlan, siguen las reglas, las normas y además poseen más resistencia y dominio sobre su propio cuerpo.

Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión, técnica o patrón de movimiento específico de un deporte.

Sánchez, F., (1984) señala que las habilidades motrices específicas se orientan hacia la mejora de la condición física y en torno a la búsqueda de una mejor ejecución del movimiento. Esto es justamente lo que se da en el rango de edad del nivel al que queremos abarcar, ya que los alumnos de 5° año básico poseen una edad de 10-11 años.

El autor antes mencionado, dentro de las fases que distingue respecto a la evolución de las habilidades motrices, detalla que la etapa de iniciación de las habilidades motrices específicas, tiene lugar entre los 10 y los 13 años, lo cual al igual que algunos autores, consideran como la “edad de oro” para el desarrollo de las habilidades motrices. Esto se debe a la mielinización de la mayoría de las ramificaciones nerviosas, la cual permite la maduración del sistema nervioso central. Cabe mencionar que durante esta fase se trabajan algunas habilidades

motrices específicas a través del juego modificado. Por ejemplo, con juegos en los que tengan que lanzar en carrera.

Nuestra propuesta de iniciación deportiva conlleva en que los alumnos en esta etapa puedan divertirse, socializar, hacer amigos, favoreciendo a través de la motivación que provoque mejoras de la autoestima y de la percepción de la competencia personal, además de todo lo relacionado con el desarrollo motor y físico.

Otro beneficio que se presenta a partir de los 10 años, es que en esta etapa hay valores como la disciplina, la exigencia, la cultura del error, ganar y perder como parte del deporte, respeto a las normas y al rival, pertenencia a un grupo, sentimiento de pertenencia, etc., lo cual nos permite aplicar de mejor manera nuestra propuesta de iniciación deportiva.

1.3 Factores que inciden en la iniciación deportiva y en su mantenimiento.

Comprender los factores que están en el origen y el mantenimiento de la realización de la actividad física y deportiva es de vital importancia, debido a que esto nos permitirá diseñar y desarrollar estrategias que eviten la desmotivación y el prematuro abandono del deporte.

Hay que acercarse a una realidad global, pues son diferentes los motivos que nos guían a esto, es decir, es importante comprender de forma integral por qué

se realiza deporte, conocer la existencia de una influencia de los distintos factores asociados a la realización de la práctica deportiva y diseñar estrategias de intervención que generen la iniciación deportiva de los alumnos y luego, evitar el abandono de ellos.

Una vez analizadas las diferentes variables que inciden en el desarrollo de la actividad física y deportiva, tanto desde la perspectiva de la iniciación deportiva, como desde el punto de vista de la problemática del abandono del deporte, procede ahora, describir algunas propuestas que faciliten, precisamente, dicha iniciación deportiva y dificulten el potencial abandono.

Por esto, estimamos, muy importante trabajar los componentes emocionales y motivacionales que provoquen el deseo y placer por hacer deporte en el alumno como una necesidad constante y permanente en el tiempo.

De acuerdo a los factores más comunes que se pueden encontrar para la práctica deportiva destacamos:

- **La motivación:** dependiendo de la forma en que se estimulen los alumnos pueden tener reacciones de diferente tipo.

Sicilia y Delgado (2002) comentan que los motivos inductores a la realización de prácticas deportivas no permanecen del mismo modo con el paso del tiempo y por tanto varían con la edad, si es motivado de manera positiva el estudiante tenderá a continuar con la práctica deportiva y

disfrutará de esta, a su vez si es una motivación negativa puede perder interés en la práctica.

Por ello, es que los docentes de niños que busquen la adherencia de estos al deporte, deben desarrollar estrategias que les permitan construir la confianza y seguridad en sus estudiantes; por ejemplo: si un profesor anima a sus alumnos indicándoles que hicieron un gran trabajo al desarrollar una determinada habilidad deportiva, el niño se motivará e irá construyendo su confianza y mejorando su autoestima. Por el contrario, si el profesor critica a sus alumnos de mala manera o en reiteradas ocasiones por realizar mal algún ejercicio o actividad deportiva, esto destruirá su confianza y autoestima, y por lo tanto, probablemente disminuirá su disposición a participar en dicha actividad debido a la mala experiencia vivida en la asignatura.

Por situaciones como esta, se debe tener sumo cuidado como docentes, con este tipo de acciones o comentarios negativos, debido a que esto puede provocar falta de motivación e incluso abandono deportivo de un niño que ya se ha iniciado deportivamente, los cuales en muchas ocasiones, no tienen relación con sus faltas de aptitudes para la práctica deportiva.

- **Intereses:** otro factor que estimamos relevante para la iniciación deportiva en los niños y su adherencia, es el interés que puede provocar en ellos su ambiente familiar, especial relevancia dentro de éste, es el papel que cumplen los padres. Así, Ramirez, G., (2013) sostiene que, los padres deben dirigir la actividad deportiva de sus hijos(as) para que disfruten y se creen hábitos saludables.

Creemos que los padres deben jugar diversos roles en relación con este tema, como por ejemplo:

- 1) Deben asistir a los juegos donde participe el niño y comentar sobre ellos después. Es recomendable no compararlo con el resto, sino más bien consigo mismo, y explicarle que no siempre será posible ganar y hay que saber aceptar de buena manera el resultado, enseñándole valores como el respeto y la humildad.
- 2) Deben dejar que el niño escoja la actividad física que quiere realizar; por ejemplo, existen ocasiones en donde un padre o madre es bueno en algún deporte, pero esto no debe implicar forzar al niño a elegir el mismo, porque los padres no deben reflejarse en sus hijos(as), sino que esta actividad debe ser una elección propia. Así, si el niño siente que la actividad es una elección personal, la disfrutará mucho más.

- 3) Deben apoyarlo emocionalmente, especialmente cuando se encuentre en dificultades y es, en estos momentos, cuando hay que estar presentes para ayudarlos a superar dichas eventualidades.
- 4) Deben hacer ver al hijo(a), los beneficios de estar en buena condición física, ya que desde pequeños, deben saber que es bueno para la salud la práctica deportiva.

- **Socioeconómicos:** en Chile la práctica deportiva está ligada al nivel socioeconómico que estos presentan, si bien el estado promueve actividades en distintos niveles la implementación que esta presenta es diferente, principalmente en los distintos colegios, considerando que los colegios municipales tienden a no tener materiales adecuados y espacios suficientes para la realización de actividad física.

Creemos que el papel del estado es fundamental para el desarrollo temprano en la iniciación deportiva de los alumnos y su adherencia, ya que éste, debería invertir más recursos en infraestructura deportiva en los establecimientos educacionales, fundamentalmente, en aquellos que se encuentran en las comunas de más bajos recursos de nuestro país.

De esta manera, se lograría que los alumnos tuvieran los medios para poder realizar y conocer los distintos deportes. Estas herramientas les

brindarían sin duda, motivación y estímulos para iniciarse en alguna práctica deportiva gracias al acceso a los medios y condiciones adecuadas para ejercitar dicha actividad deportiva.

1.4 Iniciación deportiva en base al juego.

Sabemos que la práctica de actividad física no solo supone una herramienta para mantener una vida saludable en las personas, sino que también es una forma de ocupación que además de convertirse en un hábito, también debe ser agradable de realizar en cualquier instancia, ya sea en el colegio, en el tiempo libre u ocio, ya que una práctica deportiva que sólo está enfocada en tener su propósito en obtener buenos resultados puede provocar el abandono precoz de los participantes en este tipo de actividades.

Es por esto, que un claro beneficio para generar la práctica deportiva es a nivel motivacional, teniendo en cuenta que una de las mejores maneras para comenzar con este proceso de aprendizaje en cualquier deporte, debe comenzar desde los centros educativos utilizando actividades divertidas que estén dirigidas a provocar el mayor interés en los alumnos como lo es el juego, lo cual por ende generará una buena predisposición de los niños hacia el aprendizaje.

De esta manera, es necesario que a la hora de llevar a cabo la iniciación deportiva de un individuo, además de buscar el objetivo de aprendizaje, también se debe buscar dar un sentido lúdico y divertido a los tipos de actividades implementadas,

lo cual generará captación y por ende traerá consigo la motivación para seguir adelante con la práctica deportiva, logrando mantenerse en el tiempo, de modo que los beneficios que traerá consigo para su salud no serán a modo de obligación, sino más bien placentero.

La propuesta de iniciación deportiva que se postula utiliza el modelo de Pierre Parlebas y adaptado por Hernández Moreno (2001, 2015), donde los deportes colectivos son considerados como sociomotrices donde además se distinguen tres tipos de juegos: de cooperación, oposición y de cooperación-oposición, mientras que los psicomotrices son aquellos en los que el jugador lo hace solo “y en consecuencia no se produce ningún tipo de interacción o comunicación con otros participantes, aunque si puede existir con el medio” (Blázquez, D., 2010).

Para llevar a cabo dicho proceso de aprendizaje, es ideal comenzar con tareas que sean sencillas y asequibles con el fin de ir aumentando de manera progresiva su complejidad con distintas formas de jugadas tal como señala Blázquez, el planteamiento adecuado “podría ser empezar por los deportes psicomotrices, seguir con los de cooperación, luego los de oposición, y por último los de cooperación-oposición”.(Blázquez, D., 2010).

Teniendo en cuenta todo esto, la iniciación deportiva a través de las formas jugadas, suponen un eje central sobre el que se debe apoyar el trabajo en materia deportiva en el área de la Educación Física en los centros educativos, así como también no debe dejarse de lado en los distintos centros deportivos, ya que

utilizando este tipo de modalidad educativa (juego), podremos garantizar el conocimiento y práctica de los diferentes deportes tanto en el centro educativo como fuera de él.



Capítulo 2: El juego.

2.1 El juego.

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos hemos aprendido a lo largo de nuestro crecimiento a relacionarnos con nuestro entorno.

Esta actividad es la más productiva y divertida que emprenden los niños, pero además es universal, adaptable ante cualquier edad y circunstancia, y varía según la cultura, sexo y edad, de modo que resulta un medio ideal para aprender diversas habilidades durante el desarrollo de un niño.

Resulta ser un término polisémico, es decir, con varios significados, debido a que va a depender del enfoque con el que se le describa. Sin embargo, pueden extraerse características comunes, las cuales nos pueden dar un marco general del juego como concepto tales como: el juego es una actividad libre y voluntaria; tiene finalidad en sí mismo, es gratuito, desinteresado e intrascendente; tiene un carácter incierto al ser creativo, espontáneo y original; puede desarrollarse en un mundo ficticio; es una actividad convencional y de consenso cuando se establecen reglas.

El juego juega un rol fundamental durante el crecimiento, va cambiando durante la infancia volviéndose cada vez más activo. Permite a los niños y niñas, imaginar, explorar, representar distintas situaciones para así conocer y descubrir sus habilidades, expresando emociones y mostrando su forma de ver el mundo.

Desde muy pequeños, esta acción se transforma en un impulso natural del ser humano por explorar placenteramente lo que tiene a su alrededor sin que nadie se lo enseñe. Y a medida que el niño o niña crece, lo que va cambiando es el tipo de juego y las actividades que lo atraen son las que son las más agradables o las más atractivas para ellos, siendo aquí, donde la motivación tiene un rol muy importante.

Este tipo de acción es un instrumento de expresión y control emocional, es una actividad que procura placer, entretenimiento y alegría, ya que permite la expresión libre y encausa las energías positivamente y asimismo libera tensiones. Puede ser incluso, un refugio frente a las dificultades en las que puede encontrarse un individuo, constituyendo así un importante factor de equilibrio psíquico y dominio de sí mismo, de modo que adherirlo a ciertas actividades como lo es en el caso de la práctica deportiva, sin duda generará un apego del niño hacia él.

2.2 El juego y sus clasificaciones.

Para llevar a cabo una clasificación, es necesario entender los juegos que los niños realizan. Esto nos permite deducir un esquema que nos ayuda a seleccionar las propuestas metodológicas de juego que los docentes pueden desarrollar.

Dentro de estas clasificaciones debemos tener en cuenta factores como el espacio en que se realiza el juego, la actividad a realizar, el papel que desempeña el docente, el número de alumnos que participan entre otros.

Pierre Parlebas, destacado profesor de educación física, sociólogo, psicólogo, lingüista, nos aporta la clasificación coherente y profunda de juego basada en su “lógica interna”, en las relaciones que se establecen entre los jugadores, y en el medio en el que se desarrolla.

La clasificación de Parlebas sobre los juegos, gira sobre 3 criterios que son de vital importancia, para utilizar el juego con propósitos educativos, estos son:

1. (I) Interacción con el medio o entorno físico estable o inestable (con o sin incertidumbre).
 2. (C) Interacción con el compañero.
 3. (A) Interacción con el adversario.
- } Con los demás

Esta clasificación está basada en considerar cualquier tipo de situación motriz como un sistema de interacción global entre un sujeto actuante, entorno físico y otro participante. “El factor clave presente en toda la situación es el concepto de incertidumbre” (Parlebas, P., 2001). Parlebas, observa varias clasificaciones del juego, en función de estos 3 criterios:

1. Según el criterio de Incertidumbre con el entorno físico, encontramos 2 tipos de situaciones que pueden ser estables o inestables:

- Situaciones en un **medio estable**. Las prácticas se realizan en un medio regular, previsible, sin incertidumbre en el cual un individuo no se enfrenta a una modificación que lo lleven a tomar decisiones respecto al medio o entorno físico. Por ejemplo: gimnasia rítmica, atletismo, fútbol, baloncesto, voleibol, etc.
- Situaciones en un **medio inestable**. La incertidumbre está en el medio, es decir, el individuo tiene la necesidad de observar constantemente el espacio en el que se está generando la acción, tomando decisiones que le permitan adaptarse al entorno. Por ejemplo: escalada, parapente y otras actividades realizadas en la naturaleza.

2. Según el criterio de Interacción con los demás (CA)

Dentro de este contexto nacen dos subgrupos de juegos que son los psicomotrices y los sociomotrices.

- Situaciones **psicomotrices**. Se caracteriza por un actuar solitario del individuo, sin interactuar con compañeros o adversarios, es decir, juegos o actividades que los alumnos puedan realizar de manera individual.

- Situaciones **sociomotrices**. Se caracteriza por la interacción con otros individuos, siendo esto de manera cooperativa o de oposición (adversario).

Estas prácticas pueden ser de 3 tipos:

- Situaciones de **cooperación** o **comunicación motriz**. Busca que cada compañero disminuya la incertidumbre dentro de la acción.
- Situaciones de **oposición** o **contra comunicación motriz**. Se ejerce teniendo como objetivo maximizar la incertidumbre ante el adversario.
- Situaciones de **cooperación-oposición**. Los individuos que intervienen en este tipo de situación, cuentan con la colaboración de compañeros y la oposición de adversarios.

Estos tres criterios dan lugar a 8 categorías, según la presencia o ausencia de incertidumbre en todos o algunos de los tres parámetros mencionados.

Dicha clasificación tiene en cuenta los 3 criterios de diferenciación **I, C y A**, tratados de manera binaria, es decir, un símbolo subrayado en la parte superior ($\bar{\quad}$), la cual indica la “no presencia” del criterio correspondiente:

Ejemplo: C \bar{A} }

Presencia de compañero y ausencia de adversario

2.2 Tabla N° 1 - Medio sin incertidumbre (I).

MEDIO SIN INCERTIDUMBRE (I)			
SITUACIÓN PSICOMOTRIZ	SITUACIÓN SOCIOMOTRIZ		
C, A Solitario.	C, A Comunicación motriz con compañero.	C, A Comunicación motriz contra adversario(s).	C, A Compañero(s) y Adversario(s).
<ul style="list-style-type: none"> -Lanzamientos (discos, jabalina). -Saltos (altura). -Carrera (100 metros, vallas). -Gimnasia de suelo y aparatos. -Halterofilia. -Natación en calles. -Golf. -Patinaje. -Cama elástica. -Saltos acuáticos. -Danza clásica. -Monopatín. -Bolos. -malabares, aros. -Piragüismo en línea. 	<ul style="list-style-type: none"> -Patinaje mixto. -Remo y carreras en línea de piragüismo. -Relevos en calle (atletismo y natación). -Trapecio, malabarismo y números artísticos de circo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deportes de combate (judo, karate). -Esgrima (florete, espada y sable). -Tenis, ping-pong individual. Squash. -Carreras de medio fondo y fondo. -Ciclismo en pista. -Carrera motorizada en circuito. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deportes colectivos (voleibol, balonmano, rugby). -Justas náuticas. -Tenis, ping-pong, bádminton y pelota vasca. -Juegos deportivos tradicionales.
<ul style="list-style-type: none"> -Tendencia al estereotipo motor. -Comportamiento y anticipación preprogramados. -Regulación con dominante propioceptivo. -Omisión de la descodificación semiotriz. -Entrenamiento intenso. -Resultados competitivos. 		<p style="text-align: center;">DECODIFICACIÓN DE LOS DEMÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Papel clave de la finta. -Gran importancia de la descodificación y de la codificación semiotrices. -Anticipación a anticipaciones. -Importancia de la decisión y estrategias motrices. -Dinámica sociomotriz. 	

Medio sin incertidumbre (I) (Fuente): Parlebas (2001), Juegos, deportes y sociedades.

2.2 Tabla N° 2 - Medio con incertidumbre (I).

MEDIO CON INCERTIDUMBRE (I)			
SITUACIÓN SOCIOMOTRIZ			SITUACIÓN PSICOMOTRIZ
C, \bar{A} Comunicación motriz con compañeros(s)	\bar{C}, A Contra comunicación motriz contra adversario	C, A Compañero(s) y Adversario(s)	\bar{C}, \bar{A} En solitario
-Vela con tripulación. -Espeleología. -Alpinismo. -Palancas de submarinismo. -Excursiones en bicicletas. -Raids en plena naturaleza.	-Vela. -Funboard. -Esquí de fondo. -Cross, bicicroos.	-Vela. -Cross. -Ciclismo de ruta. -Grandes juegos en plena naturaleza.	-Esquí alpino, esquí de fondo. -Vela. -Canoa, kayak. -Vuelo libre. -Vuelo sin motor. -Escalada. -Paracaidismo. -Trial. -Espeleología. -Submarinismo.
DECODIFICACIÓN DEL MEDIO			
DECODIFICACIÓN DE LOS DEMÁS			
-Ausencia de fintas. -Dinámica afectiva, intensiva y a menudo vehemente -Riesgos y aventuras vividos en grupos.	-Dinámica de antagonismo y conflicto: importancia de finta. -Riesgo y aventura.		-Desciframiento del medio: semiotricidad esencial, adquisición de información, decisión y estrategias motrices. -Riesgo y aventura.

Medio con incertidumbre (Fuente: Parlebas (2001). Juegos, deportes y sociedades).

2.3 Incidencia del juego en el desarrollo de habilidades sociales cognitivas y motrices.

El juego es una actividad que por lo general, es muy simple de realizar, y no requiere de muchos esfuerzos. Los niños, además de realizarlo por diversión, promueven el desarrollo integral, ayudándoles a conocerse a sí mismos y al mundo que les rodea, siendo esta acción, una base para nuestro desarrollo.

El juego constituye un elemento básico en la vida de un niño, que además de divertido resulta necesario para su desarrollo. A través del juego los niños buscan, exploran, prueban y descubren el mundo por sí mismos, siendo un instrumento eficaz para la educación integral.

El juego no es solo una actividad de entretenimiento, sino que también, forma parte de nuestra cultura, el cual viene desde la creación de la especie humana, tal como señala Huizinga (1938) "la cultura nace jugando: que la cultura, al principio se juega". Por lo tanto, podemos deducir que el juego es anterior a cualquier cultura y ha sido parte de las primeras fases de la civilización humana.

Desde la prehistoria, es posible observar el juego en un sentido más religioso, mágico y como método de supervivencia, ya sea por las necesidades de mantenerse en forma para cazar, huir o atacar al enemigo, es decir, realizaban actividades físicas con una índole de necesidad.

Posteriormente, se fue diversificando esta forma de jugar, ya que se empezó a ver el juego como un medio para exhibir la fortaleza física en los individuos,

apareciendo nuevos elementos como por ejemplo la pelota en los Mayas prehistóricos. Con el tiempo se fueron integrando poco a poco reglas y terrenos específicos para cada tipo de juego.

Sin ninguna duda, el juego tiene una incidencia en el ámbito social, cognitivo y motriz. Esta se encuentra durante toda la línea de tiempo del ser humano, como lo es, el desarrollo de las civilizaciones, ya que el juego ha ido evolucionando y cambiando su forma, debido a que en un principio éste se realizaba por necesidad, como un acto de supervivencia, contrario a la sociedad actual, donde el juego hoy en día es considerado como algo lúdico.

El juego trae consigo muchos beneficios, sobre todo a los que están en pleno desarrollo, como por ejemplo en el ámbito social, ya que éste permite que el niño conozca su entorno y pueda adaptarse a él. Dentro del juego también encontramos la creatividad, la cual implica actividades que permitan no discriminar a los seres humanos, así como también permite desarrollar la creatividad propia en los niños, como se menciona en la revista "El juego infantil y su importancia en el desarrollo": La creatividad es inherente a todos los seres humanos, no es ni de ricos, ni de pobres, ni de inteligentes ni de quienes no lo son, es una característica propia de la especie humana. Quienes acompañamos a los niños durante la fase de la crianza debemos propiciar el desarrollo de la creatividad, para que estos puedan afrontar la solución de problemas y asumir su propia vida de la mejor forma. Gómez (2018).

La mejor forma de desarrollar la creatividad en el desarrollo es en base al juego, pero este no depende solo del menor, sino también de quienes están acompañando, quienes son los que fomentan las ideas e ilusiones con el fin de que disfruten la vida.

En la iniciación deportiva el juego es indispensable, debido a que estamos trabajando con seres humanos en desarrollo, el juego va tomando un rol de acercamiento con la adultez, como lo es por ejemplo, los juegos colectivos, en donde se busca una aceptación de reglas, ayudando a la formación deportiva y el desarrollo en lo motriz, social y cognitivo, como señala, Huizinga (1938) “Cada juego tiene sus reglas propias. Determinan lo que ha de valer dentro del mundo provisional que ha destacado. Las reglas de juego, de cada juego, son obligatorias y no permiten duda alguna”.

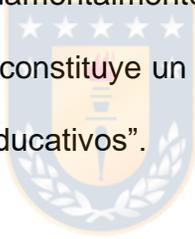
El juego ayuda a que un individuo se desarrolle de manera integral en distintos ámbitos. Gracias a éste se aprende a trabajar en equipo, cooperar, pedir ayuda, ayudar a los demás, seguir instrucciones, manejar emociones, entender el punto de vista de otras personas, negarse de manera apropiada, ser crítico, ser justo, entre otras. En otras palabras, el juego logra en el ser humano un desarrollo cognitivo, social, emocional y motriz, más si se es un niño.

Solo el deporte es capaz, gracias a los estímulos que le son peculiares, de mantener en el juego movido a esa juventud más madura sometida a profundos cambios espirituales. Si no llegara a ampliarse, convirtiéndose en deporte, el

juego no podría cumplir su función innegable de formación y entrenamiento del hombre en desarrollo. García (2006)

El juego cumple un rol de diversión y de desarrollo de las habilidades motrices básicas, las cuales son la base para lograr con posterioridad desarrollar las habilidades específicas, que permitirán realizar de manera más segura y con las herramientas necesarias la práctica de un deporte determinado.

En el libro “La iniciación deportiva y el deporte escolar” del autor Blázquez, D., Ramirez, F., (1995) señala: “En la educación física, el deporte constituye un contenido que se utiliza fundamentalmente como medio de formación. En este sentido la práctica deportiva constituye un soporte, actualmente indispensables, para alcanzar los objetivos educativos”.



Capítulo 3: La motivación.

3.1 Motivación.

Existen muchas teorías que explican este concepto, a las cuales se les asignan varias características según diversos autores.

Abraham Maslow, propone la “Teoría de la Motivación Humana” la cual se ha convertido en una de las principales teorías en el mundo actual con respecto a la motivación. El presenta una jerarquía de las necesidades por niveles con 5 escalones, donde encontramos las necesidades fisiológicas (alimentación, descanso), de seguridad (seguridad física, de empleo), de amor (amistad, afecto), de estima (respeto, éxito), y de autorrealización (creatividad, espontaneidad). Este autor ubica a las necesidades fisiológicas en el nivel más bajo y a medida que estuvieran cubiertas las necesidades inferiores se podría ir subiendo de nivel, pero no siempre es así, y esto sucede porque cada persona tiene necesidades diferentes.

Si bien Maslow presenta este orden de prioridad, considerado como el orden normal o lógico, en diferentes etapas de nuestra vida y ante determinadas circunstancias, el orden puede variar; es más, existen casos de personas que anteponen a las necesidades fisiológicas las necesidades de autorrealización.

Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., Villagomez, M., (2009).

Teniendo en cuenta que es una de las teorías más conocidas en cuanto a motivación, existen ciertas personas como Marina Carrillo, Jaime Padilla entre otros, que sí consideran las necesidades del ser humano, pero que no están de acuerdo con respecto a la pirámide de jerarquía, debido a que cada persona es diferente y sus motivaciones van a variar dependiendo de las necesidades que tengan que satisfacer, razón por la cual es importante la motivación en la existencia humana.

Según Real Academia Española (2019): La motivación es un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. Acción y efecto de motivar, y ¿qué es motivar? dar causa o motivo para algo, dar o explicar la razón o motivo que se ha tenido para hacer algo y disponer del ánimo de alguien para que proceda de un determinado modo.

Toda actividad necesita un motivo para ser realizada, y esta va a variar dependiendo de las necesidades y objetivos que tenga cada persona, pero no necesariamente se cumplirá la jerarquización de Maslow, por ejemplo una persona sin trabajo que tiene como necesidad alimentar a sus hijos, su motivación ira enfocada en satisfacer esa necesidad como primordial, por el contrario, un gerente de alguna empresa su necesidad de alimentar la considera básica debido a que no tiene dificultades para satisfacerlas. En conclusión, toda acción que realicen las personas será por un motivo y por un fin de satisfacer alguna necesidad, la cual para cada persona será distinta.

La iniciación de un deporte está fuertemente vinculada con la motivación, existen factores que intervienen en dicha necesidad u objetivo.

El concepto de motivación se refiere a factores internos que impulsan la acción y a factores externos que pueden actuar como incentivos. Hay tres aspectos de la acción que pueden ser afectados por medio de la motivación, estos son: dirección (elección), intensidad (esfuerzo) y duración (persistencia). Locke y Latham (2004)

Es decir, que la motivación acompaña durante el desarrollo de cualquier actividad, cada persona va a tener diferente motivación, dependiendo de la satisfacción que vaya sintiendo durante cualquier actividad a la persona incentivándola a lograr sus metas.

Al iniciar cualquier tipo de deporte, la motivación cumple un rol principal debido a que esta depende el cómo se inicia, mantiene y/o abandona.

La motivación es un elemento esencial en el deporte, que ejerce una influencia significativa respecto del inicio, mantenimiento y/o abandono de este por parte de los practicantes; igualmente resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. A partir de aquí, se podrán establecer estrategias de motivación efectivas. Garcia, Caracuel, y Ceballos (2014).

Su influencia en las personas es capaz de lograr aprendizajes motrices muchos más eficaces que permitirán que el mantenimiento del deporte a desarrollar se prolongue por mucho más tiempo, afectando positivamente el rendimiento.

Existen tres principales factores que influyen en el logro motivacional del estudiante, quienes son su madre, padre y profesor, estos son muy importante a la hora de iniciar cualquier deporte, en la escuela el que debe utilizar las herramientas necesarias para fomentar un deporte es el profesor, quien es el líder dentro de la sala de clases y debe animar, encender ese ímpetu de querer superarse y aprender algo nuevo, debe ser capaz de observar las destrezas de sus alumnos para orientar una actividad donde puedan demostrar sus habilidades. Los autores anteriormente mencionados, describen en su libro el rol del profesor como un rol de guía, quien es el encargado de planificar y establecer las metas que pretenden desarrollar, estas no deben ser muy simples y tampoco muy complejas para no provocar una desmotivación.

Siempre, cuando se va a realizar la iniciación de algún deporte, hay alumnos que no están dispuestos a participar. Para este tipo de casos hay que analizar en profundidad la causa o motivos que no permite la participación de algún estudiante. Este tipo de problema para el profesor, se da en todos los establecimientos, independiente de la infraestructura que posea la institución como la preparación del profesorado ya que siempre existirán barreras que no permitan la interacción con un deporte nuevo.

Es necesario realizar investigaciones que demuestren las causas o motivos que actúan como barreras para practicar ejercicio físico, ya que existen instituciones con excelentes espacios para la práctica del ejercicio físico y el deporte, con entrenadores o maestros de educación física certificados, razón por la cual

debieran motivar a los adolescentes para la práctica de alguna actividad. Garcia, Caracuel, y Ceballos (2014)

Desde una mirada conductual, se expresa la motivación como causa principal de las conductas de las personas, en donde encontramos la motivación intrínseca y extrínseca que cumplen un rol fundamental para determinar las conductas de los seres humanos, como se menciona en el libro “La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo” de Soriano (2001): “Que tenemos que hacer cuando estudiamos el tema de motivación, es el lugar o sitio de origen de esa fuerza que impulsa al individuo. Así, esta puede ser interna (intrínseca) o externa (extrínseca) a la persona”.



3.2 Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca tiene su origen dentro del individuo. Es aquella que se debe a las necesidades de exploración, experimentación, curiosidad y manipulación. Se disfruta logrando algo simplemente por el deseo o la alegría de hacerlo, es decir, cuando un individuo está motivado intrínsecamente, no necesita incentivos ni castigos, debido a que la actividad pasa a ser gratificante en sí misma, como por ejemplo, practicar un deporte habitualmente como pasatiempo favorito.

En su mayor parte, los niños tienen motivación intrínseca, debido a que ellos disfrutan de aprender, jugar y practicar cualquier tipo de actividad que les genera

alegría y diversión. Por ejemplo, en el juego de la tiña, la motivación intrínseca que está dado en los niños, es la sensación de sentir la velocidad para poder desplazarse y experimentar libertad, pero también en el fondo hay un poco de competición, que de igual manera esta dado dentro de este concepto de emular o igualar el rendimiento que tienen sus compañeros.

A nivel escolar, hablamos de motivación intrínseca cuando la acción del estudiante se orienta hacia el aprendizaje y hacia la adquisición de conocimientos. Su interés no está promovido por el deseo de reconocimiento social ni por la obtención de recompensas externas o materiales, sino por la satisfacción personal que les genera el simple hecho de sentirse competentes y capaces de realizar actividades o resolver tareas mediante la búsqueda de nuevas y creativas soluciones. Los alumnos que demuestran tener este tipo de motivación, poseen un comportamiento en el que asumen como metas aquellas que buscan adquirir habilidades que les permitan conocer de mejor manera y reflexionar sobre los pasos a seguir en el desarrollo de una próxima actividad o tarea, las cuales son percibidas como retos, en las que tanto los errores o dudas que puedan surgir en ellos, son parte indispensable en este proceso de aprendizaje.

Este tipo de motivación, exhibe el nivel más elevado de autodeterminación. Los individuos intrínsecamente motivados, se involucran en actividades que les interesan y se comprometen en ellas libremente, con una sensación plena de control personal, ya que no tiene sentido comprometerse en alguna actividad,

simplemente por el hecho de obtener una recompensa material o una motivación externa.

Se cree que la motivación intrínseca es multidimensional por naturaleza, es decir, en ella se encuentran tres aspectos de manifestaciones tales como: la motivación por el conocimiento, la motivación por el logro y la motivación por el estímulo que da la experiencia.

La motivación intrínseca por el conocimiento, es aquella que refleja el deseo del individuo por aprender nuevas destrezas y formas de perfeccionar una tarea. Por ejemplo, es intrínsecamente motivante para un alumno que practica fútbol aprender una nueva forma de impedir que otro jugador del equipo contrario llegue al arco.

La motivación intrínseca por el logro, es aquella que refleja el deseo del deportista por superarse en una destreza en particular junto con el placer que proviene de alcanzar un objetivo personal en su perfeccionamiento. Por ejemplo, es intrínsecamente motivante para un individuo que practica tenis perfeccionar su servicio con efecto hasta lograr el objetivo.

Y finalmente, está la motivación intrínseca por experiencia, la cual refleja el sentimiento que un deportista obtiene de la experiencia física que va adquiriendo a través de tiempo, como por ejemplo, controlar un balón de básquetbol rápidamente hacia el otro extremo de la cancha.

3.3 Motivación Extrínseca

Este tipo de motivación está dirigida hacia la obtención de beneficios netamente externos o materiales.

En el plano académico, este tipo de motivación guía la actividad del estudiante hacia la búsqueda de elogio y reconocimiento de los demás siempre tratando de evitar el fracaso. Su interés se enfoca totalmente en alcanzar la solución a un problema que les permita obtener recompensas externas esperadas, dejando de lado la importancia del aprendizaje, ya que los errores son percibidos como fracasos y obstáculos para conseguir logros.

Aquí el tipo de actividad preferida por los alumnos es aquella que dominan perfectamente, es decir, que no les supone un reto y por ende la resolución no les plantea ninguna duda o incertidumbre que evidencie su nivel de conocimiento más que alcanzar directamente el logro. De este modo, los alumnos con miedo al fracaso tendrán asegurado el éxito y los que persiguen el reconocimiento de los demás y la adulación de sus capacidades verán cumplidos sus objetivos.

En este tipo de situaciones, el profesor es visto en todo momento como un juez que designa las recompensas o castigos a recibir y la evaluación como un sistema de control que pretende detectar las deficiencias de los alumnos.

Los juegos que dan castigos no son recomendables, ya que el alumno asociará el hecho de perder a algo negativo, por ejemplo, si durante la clase el profesor realiza una actividad en donde todos deban alcanzar una meta, en donde los

últimos alumnos en llegar deban realizar 10 flexiones de brazos como castigo, entonces el niño comenzará a generar una valoración negativa ya sea por el hecho de no haber llegado de los primeros e incluso en ocasiones esto puede provocar burlas de sus propios compañeros, lo cual provocará que quiera alejarse de la actividad deportiva.

La atribución de los éxitos, en el caso de las personas que evitan el fracaso, suele producirse sobre factores externos y no controlables, como por ejemplo la suerte. En el caso de los alumnos que buscan la valoración de sus competencias frente a los demás, el éxito se atribuirá a factores internos como sus propias habilidades y capacidades. Esta distinción se efectúa también a la hora de señalar las causas del fracaso. Cuando la orientación motivacional se dirige hacia la evitación del fracaso y este se produce, la atribución que se hace del mismo es interno y no controlable, en otras palabras, el alumno se siente incapaz de superar las exigencias del profesor y explica el fracaso a partir de su falta de capacidades y competencias. En cambio, cuando la motivación está orientada hacia la búsqueda del éxito, el fracaso se atribuye a causas externas y no controlables como la mala suerte, la manía del profesor, un mal día, etc.

Dentro de la motivación extrínseca, existen tres conceptos principales que son la recompensa, el castigo y el incentivo.

Soriano (2001) explica estos conceptos de la siguiente manera. Una recompensa es un objeto ambiental atractivo que se da al final de una secuencia de conducta

y que aumenta las probabilidades de que ella se vuelva a dar. Un castigo es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de una secuencia de conducta y que reduce las probabilidades de que se vuelva a dar. Un incentivo es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta.

Estos conceptos se pueden aplicar en el ámbito educativo, laboral o deportivo, pero debemos ser conscientes de los momentos en que se aplican estos conceptos, ya que la recompensa y el castigo se dan después de una conducta con el fin de aumentar o reducir la probabilidad de que se repita, mientras que los incentivos se dan antes de la conducta.



Capítulo 4: El deporte

4.1 Deporte

Según la Real Academia Española (RAE) en su diccionario lo define en primera instancia como una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. En una segunda acepción lo entiende como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Este concepto varía según diversos autores a lo largo de la historia.

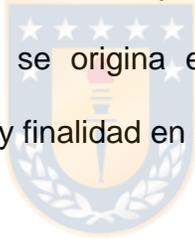
Parlebas (2001) expone que el deporte es un conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional.

Castejón (1995) define el término como: Actividad física, reglas y competición, pero también tiene relación con el contexto social en el que se desarrolla, con las personas que se involucran, con el control social que se manifiesta en la práctica, con el aporte económico que hay a su alrededor. Es decir, hay un conjunto de factores psicológicos y sociales que complementan y amplían la definición de deporte.

Hernández (1994) “el deporte se define como una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

Según, Hernández (1994) los rasgos más significativos para identificar un deporte como entidad cultural son:

- **Situación motriz:** es el movimiento, el protagonista insustituible de que la tarea sea más o menos compleja.
- **Competición:** es el deseo de superarse, de progresar, de ganarse a sí mismo, en cuanto a conseguir una meta superior con relación al tiempo, la distancia o el adversario.
- **Reglas:** para que sea deporte deben existir reglas que definan cuáles son las características de la actividad y de su desarrollo.
- **Institucionalización:** se necesita control de una institución que rijan su desarrollo y fije el reglamento del juego.
- **Juego:** todo deporte se origina en el juego, e implica participación voluntaria, recreación y finalidad en sí misma. Perea (2016).



El deporte es una actividad ejercida como competición que requiere un entrenamiento específico y generalmente se realiza a altas intensidades y su objetivo puede centrarse como competencia o afición para mantener o mejorar la salud.

Mediante la práctica de deportes se trata de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales. Sirve también como entretenimiento, de recreación y diversión, para aquellos que lo practican, siendo también interesante y divertido para los espectadores.

El deporte en los tiempos modernos se plantea desde otro ámbito, así lo indican Blázquez, D., Ramírez, A., (1995) quienes sostienen que “actualmente el deporte juega un papel cada vez más importante en los contenidos de los programas de Educación Física. Las metodologías se van transformando en la búsqueda de una mayor eficiencia y una mejora personal del practicante”. Estos autores afirman que el deporte se divide en 3 direcciones:

- **Deporte pedagógico:** la educación puede encontrar su experiencia tanto en el marco de la educación física escolar como en el deporte escolar.
- **Deporte recreativo:** ligada a una versión lúdico-recreativa de la educación física. Lo primordial es satisfacer las necesidades de movimiento, para ello se transforman las reglas, el espacio, el tiempo, entre otras cuestiones.
- **Deporte institucional:** es la combinación de los planteamientos que desde el deporte federado, se propone como método de la enseñanza-aprendizaje, condicionado con los intereses del deporte institucionalizado.

En el terreno educativo el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes incluso adultos, en conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y decisión entre otros,

sirviendo para un proceso de socialización, además de inculcar los beneficios que este trae para la salud.

4.2 Clasificación de deporte

Para Sanchez (1984), el deporte es un fenómeno complejo y hay diversas manifestaciones deportivas que podemos diferenciar. Para mucha gente el deporte es hoy en día cosas tan diferentes como: una forma de entender la vida, algo personal, algo íntimo, purificador, labor de equipo, lúdico, individualista, vehículo de culto al cuerpo. De tal manera que el término varía según la persona que lo utilice, por lo cual podemos encontrar:

- **Deporte educativo:** utiliza el deporte con la finalidad de desarrollar los valores positivos y poder construir una sociedad más justa.
- **Deporte competitivo:** tiene como finalidad principal llevar al individuo al máximo de su capacidad agonista, es decir, superación personal y búsqueda de la excelencia.

Parlebas (2001) realiza una clasificación de los deportes en función de la incertidumbre propia de cada uno de ellos, que está determinada por la interacción con los compañeros, con los adversarios y la relación con el entorno físico. Distinguiendo los deportes en:

1. Psicomotrices (individuales): La incertidumbre es provocada únicamente por el medio físico, y no hay incertidumbre provocada por los compañeros o los adversarios, pudiendo distinguir entre:

- Deportes psicomotrices de medio fijo, que presentan por tanto un bajo nivel de exigencia respecto al mecanismo perceptivo y de decisión pero gran complejidad en el mecanismo de ejecución; tienen un alto grado de objetividad en la valoración de los resultados, pues son medidos por instrumentos u otros parámetros estables (tiempo, espacio, peso). Por ejemplo: atletismo, natación, etc.
- Deportes psicomotrices de medio variable, donde son muy importantes los mecanismos de percepción y de decisión, debido a que el medio es inestable. Por ejemplo: surf, escalada, esquí, etc.

2. Sociomotrices: La incertidumbre está provocada, además de por el medio físico, por los compañeros y los adversarios, pudiendo distinguir en función de estos tres elementos, diferentes deportes sociomotrices:

- De cooperación: comportamiento de colaboración entre dos o entre varios (puede ser sumativa como los relevos, o bien interactiva como el remo).
- De oposición: se produce una interacción de oposición entre dos (boxeo).

- De cooperación / oposición: se da simultáneamente la colaboración y la oposición, por tanto las interacciones son múltiples. Son los de mayor complejidad en su estructura (fútbol, baloncesto). Perea, (2016).



Capítulo 5: El deporte escolar

5.1 Deporte escolar

El deporte escolar es toda actividad físico-deportiva realizada por niños y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubs o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar. (Gómez y García, 1993).

En el deporte escolar cobra gran importancia el hecho de propiciar las máximas posibilidades de participación de los alumnos teniendo en cuenta la equidad en la competición. El objetivo propuesto por Sanchez (1984), plantea la necesidad de una competición en la que todo participante tenga una oportunidad de triunfo, ya que cuando la diferencia de nivel entre los participantes en un determinado contexto competitivo es excesiva, este principio (equidad en la competición) se rompe, pudiendo generar en los desfavorecidos una sensación de “estar fuera de lugar” por esta situación u ocasionar, en algunos individuos, un cierto trauma. Esto no favorece una mayor participación, sino que quizás puede producir un retraimiento de esta. Para evitar este problema serán necesarios diferentes grupos o categorías, que ofrezcan la homogeneidad de nivel adecuada, para que todos se sientan a gusto y con el convencimiento de tener posibilidades de éxito. Esto puede suponer, sin duda, una mayor complejidad y un mayor esfuerzo, pero

que estarán ampliamente justificados si se consigue una mayor y equilibrada participación.

Especial atención se debe enfocar al papel que juegan los centros escolares en esta dinámica, que en definitiva han venido a dar nombre a esta categoría deportiva con el nombre de deporte escolar.

Cabe señalar que es asombroso que las instituciones escolares y las administraciones educativas presten tan poca atención a la actividad física organizada para los niños, sobre todo en su vertiente pedagógica, cuando en términos cuantitativos representa una proporción horaria de influencia educativa nada despreciable, por lo que es indispensable que las instituciones se sensibilicen y den la importancia que se merece a una actividad potencialmente tan influyente sobre los niños.

Las distintas orientaciones que hay para entender el deporte, pueden y deben coexistir en la iniciación deportiva, ya que hay aspectos e intenciones del deporte recreativo y competitivo que son intrínsecos al deporte, y que bien canalizados, van a contribuir a aumentar la variedad de situaciones y experiencias educativas para el individuo.

Cuando afrontamos la enseñanza de un deporte en edad escolar, independientemente de que trabajemos en el marco de la escuela respecto a lo que son las actividades escolares o en los clubes, etc. Estamos ante un período en donde los aprendizajes deben garantizar una concordancia y

complementariedad con los aprendizajes tanto en etapa primaria como secundaria.

5.2 Las deficiencias que debe superar el deporte escolar

Existen algunas deficiencias que afectan a la práctica del deporte escolar y que deben corregirse progresivamente, es decir, en la búsqueda de un deporte escolar democrático que de respuesta a todos los niños, independientemente de su sexo, sus condiciones físicas, su lugar de residencia, etc. Es por esto que es necesario trabajar el deporte escolar tomando en cuenta las condiciones reales de los alumnos.



Partiendo por la discriminación sexual en la práctica deportiva ya que, por ejemplo, si una niña de ocho años desea practicar fútbol y unirse a la selección del colegio, en primera instancia no podría porque la mayoría de las veces no hay la suficiente cantidad de niñas como para formar un equipo, lo cual derivaría a que entonces pudiese unirse al grupo de los niños formando un equipo mixto. Sin embargo, esto el sistema deportivo escolar no lo permite, incluso a pesar de que cualquier especialista en desarrollo evolutivo certifique que no existe ningún problema desde ningún punto de vista, ya sea biológico ni psicológico para que existan equipos mixtos en estas edades.

Si nos detenemos a evaluar esta situación, ¿qué pensaría la niña de todo esto?, probablemente, a pesar de sus deseos por jugar al fútbol, termine pensando en que existen deportes que son para chicos y otros para chicas.

Esta fijación de roles ha sido tradicional en el deporte escolar, porque no sólo en las organizaciones deportivas ha prevalecido este carácter, sino que también en los propios padres de los alumnos. Por lo tanto, queda demostrado que hay una diferencia de actitud ante ciertas actividades deportivas entre el hombre y la mujer, más por cuestiones culturales e históricas que biológicas como, por ejemplo, para varones deportes tales como fútbol, rugby, etc. y para damas gimnasia rítmica, danza, etc.

Sin embargo, esto no quiere decir que deba forzarse una competición mixta tajantemente, tal como señala Sanchez (1984), “La competición coeducativa debe ser promovida pero no impuesta y tampoco debe ser excluyente de la competición con separación de sexos”.

Otra discriminación que influye en la práctica deportiva escolar también va a depender de los centros educativos como por ejemplo la diferencia que existe entre los centros rurales versus los centros urbanos, y de los segundos, los centros ubicados en zonas periféricas y barrios céntricos. La escuela debe ser superadora de las desigualdades sociales, pero, aun así, estas diferencias de posibilidades siguen reproduciéndose, en lugar de enfocarse en trabajar para promover que los niños se acerquen al deporte, sin la necesidad de tener que construir nuevas instalaciones. Sin embargo, lamentablemente hay poca iniciativa con respecto a esto.

También una forma de discriminación y que se da mucho en el deporte escolar, está ligada al carácter selectivo para la participación de los alumnos, es decir, se refiere a las diferentes capacidades y destrezas que presentan los alumnos entre las cuales podemos distinguir diferentes tipos como la torpeza motriz (los más frecuentes catalogados como los “menos buenos”), deficiencia mental y limitaciones sensoriales.

Debido a esto ocurre frecuentemente que existan niños que queden excluidos de las actividades deportivas ya sea por el resto de sus compañeros, o por ellos mismos al no sentirse capaces. Esto es debido a los modos selectivos en los que lamentablemente se plantea la práctica del deporte escolar, por lo tanto, es importante corregir esto de manera que se logre disminuir este tipo de discriminaciones mencionadas.

Como reflexión podemos decir entonces que si logramos superar estas tres deficiencias: discriminación o desigualdad social; discriminación sexual deportiva (integración de la mujer en el deporte) y la discriminación deportiva por capacidades, entonces podremos lograr un deporte escolar para todos.

5.3 Elementos del proceso educativo en el deporte escolar

Desde un punto de vista estructural, Debesse y Mialaret (1982) señala que en todo proceso educativo intervienen conjuntamente tres elementos: El educador; La acción o proceso educativo; El educando o elemento sobre el cual recae dicho proceso.

1) El educador en sentido amplio puede ser cualquier institución grupo, circunstancia u objeto. No obstante, en sentido estricto y en el ámbito del deporte el educador viene representado por la figura del entrenador, maestro especialista o profesor de educación física.

2) El proceso educativo, estrictamente concebido, tiene unas características generales que lo diferencian de forma clara de los procesos educacionales más antiguos e informales. Estas características se concretan en intencionalidad o finalidad, estructuración lógica de contenidos, sistematicidad de métodos didácticos, actividades, tareas y evaluación tanto del proceso como de los resultados esperados.

3) El educando, que siempre hace referencia a la persona que se educa, se desarrolla, aprende y se forma. La acción educativa hace que el educando experimente cambios significativos en aspecto determinado de su personalidad. Dichos cambios pueden entenderse como una adquisición de conductas, comportamientos, conocimientos o habilidades y destrezas motrices que anteriormente no se tenían o también pueden hacer referencia a aspectos de ampliación o perfeccionamiento de aprendizajes anteriores o de mejora de procesos madurativos relacionados con aspectos biológicos, psicológicos o socio afectivos del alumno.

5. Diseño metodológico del programa de iniciación deportiva

La estrategia por abordar para lograr implementar la propuesta de iniciación deportiva consiste en realizar una estrategia metodológica basada en el juego, la cual se desarrollará en un curso escolar, enfocándonos en niños de un nivel de 5° año básico, los cuales poseen un rango de edad entre 10 y 11 años.

La propuesta de iniciación deportiva que se postula, se realiza a través de unidades didácticas durante el primer semestre, de juegos deportivos psicomotrices y socio motrices, los cuales tendrán un enfoque de manera global y no analítica.

La razón por la cual decidimos no implementar esta propuesta de iniciación deportiva de manera analítica, es porque este tipo de enseñanza presenta situaciones en las que sólo se tienen en cuenta algunos de los elementos de juego, debido a que se centra en un aspecto técnico concreto, es decir, trata de producir un aprendizaje mecanizado o mediante automatismos en los individuos, entendiendo el juego como una sola parte (física, técnica, táctica o psicológica) implementando tareas aisladas con poca o ninguna oposición real.

Por el contrario, la metodología global la elegimos debido a que esta permite generar situaciones en las que intervienen todos o la gran mayoría de los elementos del juego. Aquí podemos integrar la interacción con compañeros, opositores, uso de materiales, etc. y el rendimiento del individuo es complementado desde una perspectiva global, en donde los ejercicios y/o

actividades llevadas a cabo pueden ser mediante el desarrollo simultáneo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.

En este planteamiento se toma como referencia la clasificación de juegos de Parlebas (2001), en donde desarrollamos cuatro unidades en total.

La primera unidad está enfocada en juegos con situaciones de carácter “psicomotriz”, los cuales se caracterizan por un actuar solitario del individuo, sin interactuar con compañeros o adversarios, es decir, juegos o actividades que los alumnos puedan realizar de manera individual.

Las últimas tres unidades están enfocadas en juegos con situaciones de carácter “sociomotriz”, los cuales se caracterizan por la interacción con otros individuos, siendo esto de manera cooperativa o de oposición (adversario), y se divide en juegos deportivos de oposición, juegos deportivos de colaboración y juegos deportivos de colaboración/oposición.

Estas actividades, de carácter lúdico tendrán un impacto que favorecerán distintos tipos de deportes clasificados según dicho autor, donde se recalca la importancia de la incertidumbre como un medio influyente en los distintos juegos y deportes resaltando 3 aspectos que son: compañeros (C), adversarios (A) e incertidumbre (I), los cuales analizamos anteriormente.

Esta metodología está basada en el juego, debido a que es una actividad de carácter lúdico, la cual produce una instancia de entretención y agrado, con el fin de lograr generar motivación para los alumnos durante el aprendizaje.

5.1 Planificación de unidades didácticas de iniciación deportiva en base al juego

En el Currículo Nacional de Educación Física, específicamente para el 5° año básico se enfoca el 1° semestre en una división de 2 unidades. Sin embargo, nuestra propuesta se centra en modificar dichas unidades para transformarlas en 4, con el fin de desarrollar una iniciación deportiva basadas en juegos.

5.1 Tabla N° 1 - Distribución semestral.

Semestre	Unidad	Juegos	Número de clases	Número de horas
1° semestre	1	Psicomotrices	6	12
	2	Colaborativos	5	10
	3	Oposición	5	10
	4	Colaboración / oposición	5	10
Clases totales			21	
Horas totales			42	

Las unidades se han organizado de esta manera según el número de horas y total de clases considerando el objetivo propuesto y según lo dispuesto por el Ministerio de Educación, sin dejar de considerar los planes y programas.

5.1.1 Juegos deportivos de psicomotricidad.

5.1.1 Tabla N° 2 - Unidad de juegos deportivos psicomotrices.

Unidad: 1	Curso: 5° Básico	Número de horas: 12
Título	Pequeños genios en movimiento	
Tipos de juegos	Psicomotrices \bar{C} , \bar{A} , \bar{I}	
Propósito	Iniciar a los alumnos a través de juegos, en diversos deportes de carácter psicomotriz, desarrollando sus cualidades físicas, utilizando sus habilidades motrices básicas y la combinación de éstas para favorecer su desempeño, procurando un aprendizaje y entretenimiento de los alumnos, logrando una mayor motivación durante la práctica.	
Objetivos de aprendizaje del programa de Educación Física y Salud de 5° básico	3, 6, 9 y 11	
Metodología	Aprendizaje de manera global a través de diversos juegos psicomotrices.	
Objetivos didácticos o Indicadores	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar y combinar en situación de juego las habilidades motrices básicas. -Mejorar cualidades físicas. -Mejorar la coordinación espacio-temporal. -Demostrar comportamientos seguros como: cuidado de materiales y el espacio. -Desarrollar la iniciativa individual. -Utilizar materiales de aseo y de protección. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio) -Cualidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia) - Posicionamiento (espacio-tiempo) 	
Gama de juegos	<ul style="list-style-type: none"> -Tiro al blanco: Desarrollar habilidades de lanzamiento, según variables para combinar con carrera y giros. -Tirar los tarros: Desarrollar habilidades de lanzamiento, según variables que puedan mejorar aspectos de coordinación espacio-temporal. -El piso es lava: Desarrollar la capacidad de salto, técnica de carrera y control corporal. -Simón dice: Mejorar la respuesta ante un estímulo para perfeccionar la coordinación dinámica general. -Semáforo: Ejecución de distintos desplazamientos en respuesta a estímulos, manteniendo control corporal. 	
Dimensiones de aprendizaje	Sin incertidumbre de adversario, de compañero(a) y de medio.	
Deportes aplicables	Gimnasia rítmica, gimnasia artística, pruebas del atletismo como: lanzamiento de bala, jabalina, disco, matillo, carreras de velocidad, fondo y medio fondo, salto largo, triple y alto.	

5.1.2 Juegos deportivos de colaboración.

5.1.2 Tabla N° 3 - Unidad de juegos deportivos de colaboración.

Unidad: 2	Curso: 5° Básico	Número de horas: 10
Título	Divirtiéndonos aprendemos.	
Tipos de juegos	Colaboración C, A, T	
Propósito	Iniciar a los alumnos través de juegos, en diversos deportes de colaboración, desarrollando sus cualidades físicas, utilizando sus habilidades motrices básicas y la combinación de éstas, para favorecer su desempeño, procurando un aprendizaje y entretenimiento, además de una comunicación y comprensión entre ellos.	
Objetivos de aprendizaje del programa de Educación Física y Salud de 5° básico	1, 6, 10	
Metodología	Aprendizaje de manera global a través de diversos juegos de colaboración.	
Objetivos didácticos o Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar y combinar habilidades motrices básicas -Ejecutar actividades que mejoren las capacidades físicas -Promover la participación equitativa entre hombres y mujeres -Afianzar aspectos colaborativos como la cohesión grupal, valores y actitudes. -Demostrar comportamiento seguro como: uso adecuado de materiales y espacio. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio). -Cualidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). -Actitudinales (Respeto, colaboración, trabajo en equipo, tolerancia y no discriminación.) -Trabajo en equipo. 	
Gama de juegos	<ul style="list-style-type: none"> -El Gato: Desarrollar la coordinación, saltos y desplazamientos. -La cuncuna: Desarrollar la coordinación dinámica general, lanzamiento y recepción de objetos. -100 pies: Mejorar la capacidad de coordinación, y desplazamiento en equipo. -Alfombra mágica: Mejorar la coordinación dinámica general, a través de movimientos que permitan desplazarse junto a un objeto. -Camino matemático: Mejorar respuesta ante un estímulo, coordinación, comunicación, trabajo en equipo y variedad de desplazamientos según distintos apoyos. -Carretilla: Desplazamientos en parejas utilizando apoyo mixto (dos apoyos de cada compañero). 	
Dimensiones de aprendizaje	Incertidumbre por compañero, sin incertidumbre de adversario y de medio.	
Deportes aplicables	Pruebas de atletismo como: relevos. Karate: kata por equipo. Gimnasia artística por equipo, gimnasia rítmica por equipo.	

5.1.3 Juegos deportivos de oposición.

5.1.3 Tabla N° 4 - Unidad de juegos deportivos de oposición.

Unidad: 3		Número de horas: 10
Titulo	Aprendiendo de mí y del adversario.	
Tipos de juegos	Oposición. C, A, T	
Objetivos de aprendizaje del programa de Educación Física y Salud de 5º básico	2, 6, 8 y 11	
Propósito	Iniciar a los alumnos en diversos deportes a través de juegos de oposición, desarrollando sus cualidades físicas, combinando sus habilidades motrices básicas y promoviendo el respeto y comunicación con sus compañeros en distintas instancias de juego, procurando un aprendizaje y entretenimiento en ellos, logrando una mayor motivación durante la práctica.	
Metodología	Aprendizaje de manera global a través de diversos juegos de oposición.	
Objetivos didácticos o Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar y combinar habilidades motrices básicas -Ejecutar actividades que mejoren las capacidades físicas, la coordinación y percepción espacio-temporal. -Demostrar hábitos y conductas de higiene y vida saludable -Demostrar comportamiento seguro en cuanto a la utilización de materiales y espacio. -Conocer y respetar las reglas básicas de los diversos juegos. -Fomentar el juego limpio y respeto ante el adversario. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidades motrices básicas (Locomoción, manipulación y equilibrio). -Cualidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). -Autocuidado (Seguridad en ejecución y cuidado de materiales). -Respeto al rival y/u oponente. -Estrategias defensivas y ofensivas. (Posicionamiento propio e individual) 	
Gama de juegos	<ul style="list-style-type: none"> -Cachipun por estaciones: Ejecución de desplazamientos, manteniendo la coordinación y noción del espacio. -Tenis con la mano: Mejorar la coordinación óculo-manual, desplazamientos y noción espacio-temporal. -Guerra de pañolines: Capacidad de reacción frente al oponente. -Carrera en saco: Mejorar la coordinación, velocidad, estabilidad frente a un desplazamiento con dificultad. -Atrapalo si puedes: Mejorar la respuesta ante un estímulo y la coordinación dinámica general, para llegar rápidamente hacia un objeto. 	
Dimensión de aprendizaje	Incertidumbre con el adversario, sin incertidumbre de compañero y medio.	
Deportes aplicables	Tenis, karate (kumite), tenis de mesa, bádminton, squash, pelota vasca.	

5.1.4 Juegos deportivos de oposición / colaboración.

5.1.4 Tabla N° 5 - Unidad de juegos deportivos de oposición / colaboración.

Unidad: 4	Curso: 5° Básico	Número de horas: 10
Título	El juego lo hacemos entre todos.	
Tipos de juegos	Colaboración / oposición C, A, T	
Propósito	Iniciar a los alumnos a través de juegos en diversos deportes de colaboración/oposición, desarrollando sus cualidades físicas, utilizando sus habilidades motrices básicas y la combinación de éstas para favorecer su desempeño, demostrando actitudes de respeto y comunicación para resolver problemas, procurando un aprendizaje y entretenimiento, logrando una mayor motivación durante la práctica.	
Objetivos de aprendizaje del programa de Educación Física y Salud de 5° básico	3, 6, 9 y 10	
Metodología	Aprendizaje de manera global a través de diversos juegos.	
Objetivos didácticos o indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar y combinar habilidades motrices básicas -Ejecutar juegos en equipo que impliquen mejorar las capacidades físicas, la coordinación y comunicación. -Demostrar colaboración y trabajo en equipo. -Demostrar seguridad, liderazgo y juego limpio. -Demostrar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás. -Demostrar adquisición de hábitos de higiene y vida saludable. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidades motrices básicas (Locomoción, manipulación y equilibrio). -Cualidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) -Autocuidado (Seguridad y cuidado de materiales). -Actitudinales (Respeto, colaboración, trabajo en equipo, tolerancia y no discriminación). -Trabajo en equipo. -Estrategias defensivas y ofensivas. 	
Gama de juegos	<ul style="list-style-type: none"> -Tiña: Mejorar los desplazamientos, saltos y cambios de dirección. -Piensa rápido: Mejorar la coordinación óculo-manual, coordinación óculo -pedal, noción espacio-temporal y capacidad de reacción para tomar rápidamente un objeto. -Policía y ladrones: Mejorar la velocidad, desplazamientos y cambios de dirección para librarse de ser atrapado en el juego. -Toques rápidos: Mejorar la velocidad de reacción, control corporal y los desplazamientos para tocar al adversario e impedir ser tocado por él. 	
Dimensiones de aprendizaje	Incertidumbre con los compañeros y adversario, sin incertidumbre del medio.	
Deportes aplicables	Hándbol, fútbol, básquetbol, vóleibol, tenis en pareja.	

5.2 Validación de contenidos de unidades didácticas.

La propuesta de iniciación deportiva fue sometida a validación de contenido por juicio de expertos para lo cual se construyó un cuestionario, que se realizó con profesores del sistema educativo con experiencia educacional y deportiva, de acuerdo con las áreas psicomotrices, colaboración, oposición y colaboración-oposición (Parlebas 2001). Con esta finalidad se consideraron 12 profesores(as) en total para analizar cada una de las unidades propuestas en este estudio.

La implementación de las unidades didácticas no se realiza debido a la suspensión de las clases presenciales producto de la crisis sanitaria por Covid-19.



5.2.1 Validez de contenido.

La validez de contenido es la que determina en qué grado una medida representa a cada elemento de un constructo.

La validez de constructo define si una prueba o experimento está a la altura de sus pretensiones o no. Se refiere a si la definición operacional de una variable refleja realmente el significado teórico verdadero de un concepto.

Para autores como Ding y Hershberger (2002):

La validez de contenido es un componente importante de la estimación de la validez de inferencias derivadas de los puntajes de las pruebas, ya que brinda evidencia acerca de la validez de constructo y provee una base para la

construcción de formas paralelas de una prueba en la evaluación a gran escala. Escobar y Cuervo (2008).

Para la realización de esto, se requiere tener una adecuada conceptualización y operacionalización del constructo, es decir, el investigador debe especificar previamente las dimensiones a medir y sus indicadores, a partir de los cuales se realizarán los ítems.

En 1986, Mitchell se refiere a la importancia de la validación de contenido: El constructo medido por el instrumento y el uso que se les dará a las puntuaciones obtenidas son aspectos fundamentales tanto para la estimación como para la conceptualización de la validez de contenido. En efecto, en la evaluación de un instrumento debe tenerse en cuenta su función, es decir, si será utilizado para el diagnóstico, la medición de habilidades o la medición de desempeño, entre otros. En síntesis, el concepto esencial de validez de contenido es que los ítems de un instrumento de medición deben ser relevantes y representativos del constructo para un propósito evaluativo particular. Escobar y Cuervo (2008).

5.2.2 Validez del juicio de expertos.

El juicio de expertos es un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación que se define según los autores, Escobar y Cuervo (2008) como “una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son

reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones”.

Ding & Hershberger, (2002) “La validez de contenido generalmente se evalúa a través de un panel o un juicio de expertos, y en muy raras ocasiones la evaluación está basada en datos empíricos”. Escobar y Cuervo (2008).

Utkin (2005) “plantea que el juicio de expertos en muchas áreas es una parte importante de la información cuando las observaciones experimentales están limitadas”. Escobar y Cuervo (2008). Ejemplo de esto, es lo que nos ocurre actualmente debido a la crisis sanitaria por Covid-19, lo cual nos imposibilita a poder realizar nuestra propuesta metodológica a alumnos de manera presencial, debido a la suspensión de clases.

Para realizar el juicio de expertos, en primera instancia seleccionamos quienes serían los expertos, los cuales fueron elegidos según dos criterios. Para esto, a ellos se les dio a conocer aspectos como el propósito, los objetivos y el desarrollo de la propuesta a través de unidades didácticas según cada una de las clasificaciones de los juegos deportivos, teniendo como finalidad calcular los resultados obtenidos del juicio de expertos, elaborando gráficos porcentuales para la interpretación de datos para realizar los cambios necesarios en cuanto al instrumento atendiendo a las opiniones de los expertos.

5.2.3 Criterios para selección de expertos.

Los criterios que consideramos para seleccionar a cada uno de los expertos para la validación de contenido de nuestra propuesta de iniciación deportiva en base a juegos deportivos son:

- 1.- Experiencia de al menos 5 años en el sistema educativo.
- 2.- Experiencia en talleres deportivos de un establecimiento educacional o clubes deportivos.

5.2.4 Instrumento de validación de contenido para unidades didácticas.



La estructura del instrumento de validación para el juicio de expertos, se creó considerando 38 ítems en total, los cuales se diferenciaron según el tipo de clasificación, siendo dividida de la siguiente manera:

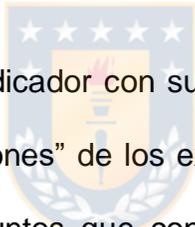
5.2.4 Tabla N° 6 - Distribución de ítems del cuestionario del juicio de expertos.

ÍTEMS	ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN
1 – 10	Aporte genérico del juego al desarrollo de la iniciación deportiva.
11 – 17	Contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices.
18 – 24	Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.
25 – 31	Contribución específica de los juegos deportivos de oposición.
32 – 38	Contribución específica de los juegos deportivos colaboración / oposición.

Cada uno de estos ítems posee un puntaje de 1 a 4 con los siguientes conceptos:

1. **Muy en desacuerdo:** se considera que el indicador no cumple con las expectativas propuestas.
2. **Desacuerdo:** se considera que el indicador cumple solo con algunas de las expectativas propuestas.
3. **De acuerdo:** se considera que el indicador cumple con la mayoría de las expectativas propuestas.
4. **Muy de acuerdo:** se considera que el indicador cumple con la totalidad de las expectativas propuestas.

Además, al lado de cada indicador con su respectivo puntaje, se considera un espacio para las “observaciones” de los expertos, en donde cada uno de ellos puede opinar respecto a puntos que consideren que haga falta o se pueda mejorar.



A continuación, se despliega dicho instrumento de validación de contenido:

5.2.4 Tabla N° 7 - Cuestionario de validación del juicio de expertos.

ESTRUCTURA	ÍTEM	1	2	3	4	OBSERVACIONES
1) APOORTE GENERAL DEL JUEGO AL DESARROLLO DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA	1) Los juegos propuestos están orientados hacia un aprendizaje de carácter lúdico, procurando generar motivación en los alumnos(as).					
	2) Los contenidos se relacionan con los juegos mencionados en la unidad.					
	3) Aplican en situación de juego las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio.					
	4) Combinan en situaciones de juego las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio.					
	5) Los juegos propuestos ayudan mejorar las cualidades físicas.					
	6) Los juegos propuestos permiten ejecutar distintos movimientos en respuesta a estímulos.					
	7) Las unidades desarrolladas fomentan comportamientos seguros como cuidado de materiales y espacios.					
	8) Los juegos propuestos ayudan a mejorar la coordinación espacio-temporal					

	<p>9) Los juegos favorecen actitudes de respeto hacia el profesor(a).</p>					
	<p>10) Los juegos propuestos ayudan a desarrollar diversas destrezas como por ejemplo capacidad de salto, técnica de carreras, desplazamientos, etc. Según los deportes aplicados en cada unidad.</p>					
<p>2) CONTRIBUCIÓN ESPECÍFICA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS PSICOMOTRICES</p>	<p>11) Las dimensiones de aprendizaje concuerdan con la clasificación propuesta de psicomotricidad según Pierre Parlebas.</p>					
	<p>12) Los juegos propuestos ayudan al desarrollo de una iniciativa individual en los alumnos(as).</p>					
	<p>13) Los juegos propuestos ayudan a iniciar en un deporte de carácter individual como: gimnasia rítmica, atletismo, entre otros.</p>					
	<p>14) Se cumple un aprendizaje de manera global según la unidad de juegos deportivos psicomotrices.</p>					
	<p>15) Se cumplen los objetivos de aprendizaje del ministerio de educación en la unidad de juegos deportivos psicomotrices.</p>					
	<p>16) Los juegos psicomotrices favorecen el desarrollo de la creatividad del alumno.</p>					
	<p>17) La unidad propuesta, fomenta el autocuidado</p>					

	del alumno en diversas situaciones de juego.				
3) CONTRIBUCIÓN ESPECÍFICA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE COLABORACIÓN	18) Las dimensiones de aprendizaje concuerdan con la clasificación propuesta de colaboración según Pierre Parlebas.				
	19) Los juegos propuestos ayudan a mejorar la comunicación entre compañeros(as) y la participación equitativa entre hombres y mujeres.				
	20) Se cumplen los objetivos de aprendizaje del ministerio de educación en la unidad de juegos deportivos de colaboración.				
	21) Los juegos propuestos ayudan a iniciar en un deporte de colaboración como: gimnasia artística (por equipo), atletismo (prueba de relevos), etc.				
	22) Los juegos propuestos ayudan a afianzar el respeto y trabajo en equipo.				
	23) La unidad propuesta fomenta valores como la tolerancia, ayudando a que los alumnos(as) conozcan y comprendan las habilidades de cada uno.				
	24) Se cumple un aprendizaje de manera global según la unidad de juegos deportivos de colaboración.				
4) CONTRIBUCIÓN ESPECÍFICA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE OPOSICIÓN	25) Las dimensiones de aprendizaje concuerdan con la clasificación propuesta de oposición según Pierre Parlebas.				

5) CONTRIBUCIÓN ESPECÍFICA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE COLABORACIÓN / OPOSICIÓN	26) Los juegos propuestos ayudan a conocer y respetar al adversario.				
	27) Se cumplen los objetivos de aprendizaje del ministerio de educación en la unidad de juegos deportivos de oposición.				
	28) Se cumple un aprendizaje de manera global según la unidad de juegos oposición.				
	29) Los juegos propuestos aplican estrategias defensivas y ofensivas.				
	30) La unidad propuesta ayuda a que los alumnos(as) comprendan los distintos resultados brindando una valoración positiva, independientemente de que se obtenga una victoria o derrota.				
	31) Los juegos propuestos ayudan a iniciar en un deporte de oposición como: tenis, bádminton, etc.				
	32) En la unidad propuesta se llevan a cabo las funciones y roles dentro del juego.				
	33) La unidad propuesta ayuda a mejorar la noción de posicionamiento según adversario, compañero e implemento o móvil.				
	34) Se dan a conocer las reglas de juego, ayudando a promover la tolerancia y respeto entre compañeros y adversarios.				
	35) Las dimensiones de aprendizaje concuerdan con la clasificación				

	propuesta de colaboración/ oposición según Pierre Parlebas.					
	36) Se cumplen los objetivos de aprendizaje del ministerio de educación en la unidad de juegos deportivos de colaboración/ oposición.					
	37) Se cumple un aprendizaje de manera global según la unidad de juegos colaboración/ oposición.					
	38) Los juegos propuestos ayudan a iniciar en un deporte de colaboración/ oposición como: basquetbol, fútbol, voleibol.					



6. Resultados del análisis de la validación de contenido del juicio de expertos.

En el cuestionario realizado, se consideraron 5 categorías para analizar los resultados obtenidos luego de la validación de contenido por juicio de expertos en relación a la propuesta de iniciación deportiva en base a juegos motrices. Cabe señalar que las categorías fueron estructuradas tal y como se mencionó con anterioridad, en donde cada una ellas estaba compuesta con sus respectivos ítems de la siguiente manera:

- **Categoría N° 1:** compuesta por 10 ítems relacionados al aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva
- **Categoría N° 2:** compuesta por 7 ítems relacionados a la contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices.
- **Categoría N° 3:** compuesta por 7 ítems relacionados a la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.
- **Categoría N° 4:** compuesta por 7 ítems relacionados a la contribución específica de los juegos deportivos de oposición.
- **Categoría N° 5:** compuesta por 7 ítems relacionados a la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición.

El cuestionario sometido a validación, se efectuó mediante una escala de Likert, en donde cada uno de los ítems poseía 4 niveles de apreciación con el fin de medir la opinión de los expertos a través de un cuestionario que identificara el grado de acuerdo o desacuerdo de cada pregunta realizada. En este caso los niveles mencionados fueron denominados como: 1.- Muy en desacuerdo, 2.- En desacuerdo, 3.- De acuerdo y 4.- Muy de acuerdo.

Este instrumento de validación, se utilizó de dicha manera conteniendo preguntas definidas con el fin de poder ser contestadas con facilidad, y al mismo tiempo brindar una medición de datos que nos permitiesen interpretar los resultados obtenidos a través de una frecuencia para cada uno de los ítems, entregando una distribución porcentual.

También es necesario señalar que a pesar de que el cuestionario solo poseía 4 niveles designados para evaluar el grado de apreciación de los expertos, nos encontramos con un 5^o nivel que también expusimos en los resultados obtenidos denominado como “no validado”, debido a que algunos expertos decidieron no evaluar ciertos ítems en particular.

Sin embargo, en los resultados obtenidos, destacamos el alto nivel de aprobación que hubo en relación a nuestra propuesta de iniciación deportiva, razón por la cual los resultados obtenidos en el nivel de “de acuerdo” y “muy de acuerdo” fueron sumados para determinar el nivel de apreciación, el cual nos brindó más de un 60% de apreciación considerada como aceptable en la validación

realizada. A continuación se desglosan cada una de las categorías del cuestionario con sus respectivos gráficos y análisis de resultados.

6.1 Gráfico N°1: Resultados obtenidos sobre el aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva.

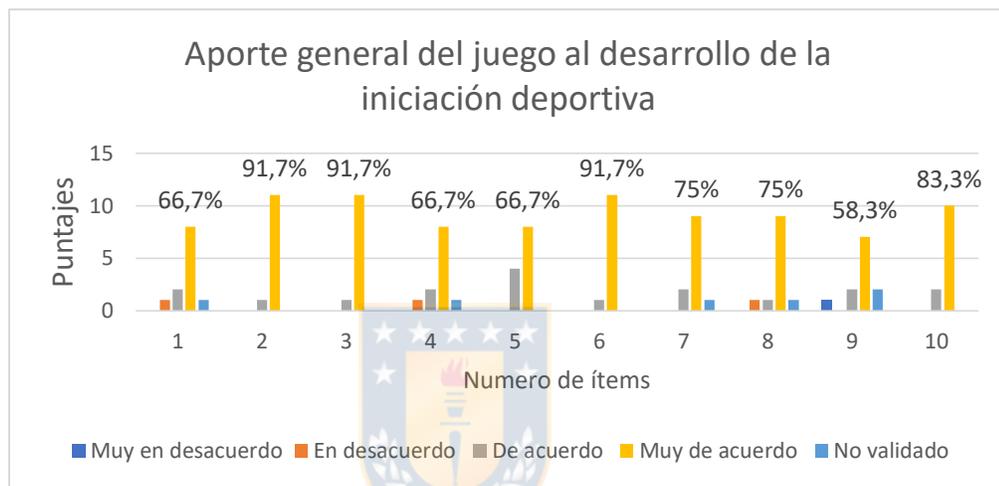


Figura 1. Aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva.

Tabla de porcentajes de validación de ítems:

6.1 Tabla N° 1 - Porcentaje de validación de ítems sobre el aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva.

Número de ítems	Porcentaje nivel "Muy de acuerdo"	Porcentaje nivel "De acuerdo"	Suma de ambos porcentajes
1	66,7 %	16,7 %	83,3 %
2	91,7 %	8,3 %	100 %
3	91,7 %	8,3 %	100 %
4	66,7 %	16,7 %	83,3 %
5	66,7 %	33,3 %	100 %
6	91,7 %	8,3 %	100 %
7	75 %	16,7 %	91,7 %

8	75 %	8,3 %	83,3 %
9	58,3 %	16,7 %	75 %
10	83,3 %	16,7 %	100 %
Promedio de suma de ambos porcentajes			91,7 %

En el aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva, todos los ítems de los niveles de “De acuerdo” y “Muy de acuerdo”, demostraron una alta apreciación de aceptación, obteniendo un resultado que estuvo sobre el 60% en las sumas de ambos porcentajes, lo cual promedió un total del 91,7%. Incluso, en esta categoría del cuestionario destacaron algunos ítems que lograron alcanzar un 100% en la suma de ambos niveles mencionados.

Con esto podemos apreciar en primera instancia que los juegos propuestos en las diversas unidades pueden resultar eficaces para trabajar los contenidos planteados para los alumnos(as), considerando que el juego es una herramienta que permite aplicar, desarrollar y ejecutar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio, junto con las cualidades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, además de ayudar a trabajar y desarrollar distintos movimientos y destrezas con diferentes estímulos.

6.2 Gráfico N°2: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices.

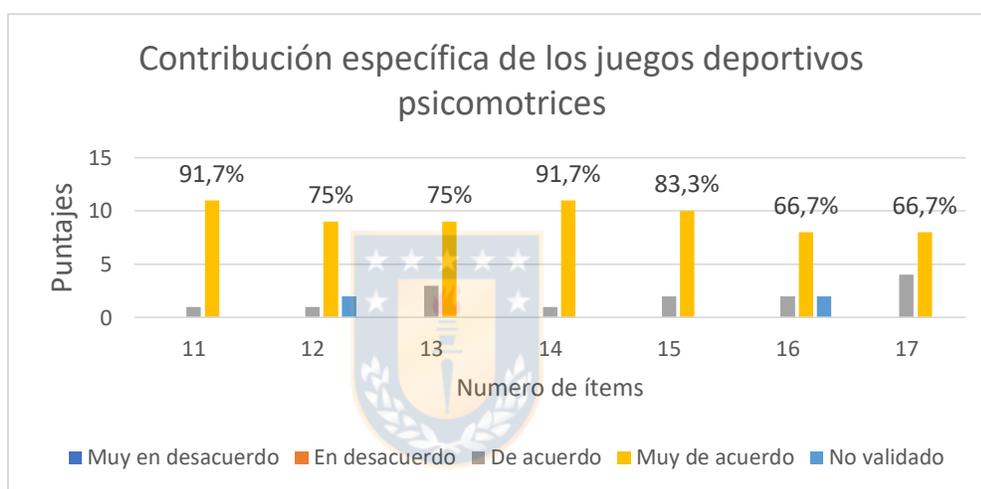


Figura 2. Contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices.

Tabla de porcentajes de validación de ítems:

6.2 Tabla N° 2 - Porcentaje de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices.

Número de ítems	Porcentaje nivel "Muy de acuerdo"	Porcentaje nivel "De acuerdo"	Suma de ambos porcentajes
11	91,7 %	8,3 %	100 %
12	75 %	8,3 %	83,3 %
13	75 %	25 %	100 %
14	91,7 %	8,3 %	100 %

15	83,3 %	16,7 %	100 %
16	66,7 %	16,7 %	83,3 %
17	66,7 %	33,3 5	100 %
Promedio de la suma de ambos porcentajes			95,2 %

Las consideraciones específicas de los juegos deportivos psicomotrices también muestran una alta apreciación de aceptación en todos sus ítems, logrando tener un promedio de la suma de ambos niveles de “De acuerdo” y “Muy de acuerdo” del 95,2%.

De los 7 ítems, sólo 5 lograron alcanzar el 100% de aprobación por parte de los expertos, destacando la concordancia entre la clasificación de psicomotricidad de Pierre Parlebas (2001), con las dimensiones planteadas, además de un cumplimiento de los objetivos de aprendizaje del programa de 5° básico del ministerio de educación, con una metodología de carácter global a través de distintos juegos, lo cual deja en evidencia que la propuesta planteada puede ser un aporte en la iniciación de un deporte de carácter individual junto con fomentar el autocuidado de cada individuo.

6.3 Gráfico N° 3: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.

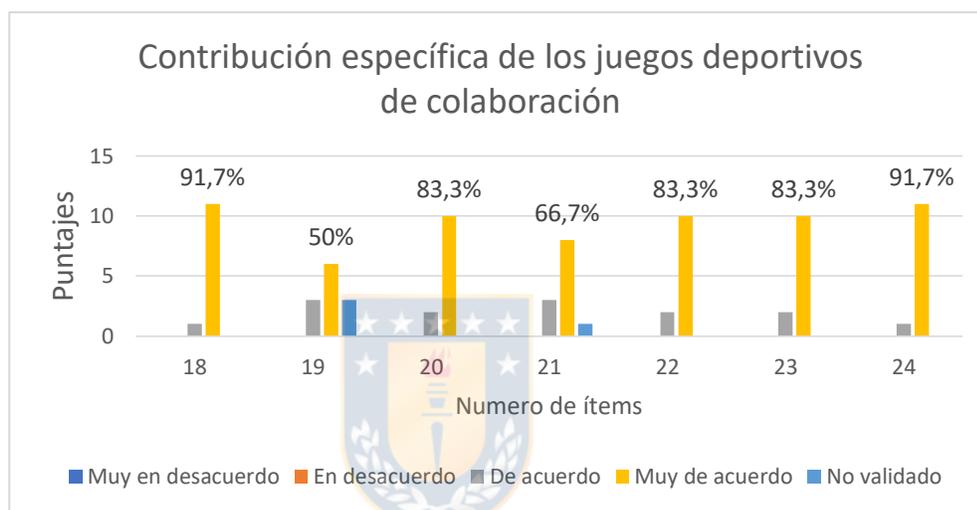


Figura 3. Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.

Tabla de porcentajes de validación de ítems:

6.3 Tabla 3 - Porcentajes de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración.

Número de ítems	Porcentaje nivel "Muy de acuerdo"	Porcentaje nivel "De acuerdo"	Suma de ambos porcentajes
18	91,7 %	8,3 %	100 %
19	50 %	25 %	75 %
20	83,3 %	16,7 %	100,0 %
21	66,7 %	25 %	91,7 %
22	83,3 %	16,7 %	100 %
23	83,3 %	16,7 %	100 %

24	91,7 %	8,3 %	100 %
Promedio de la suma de ambos porcentajes			95,2 %

La tercera parte del cuestionario relacionada a la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración a la iniciación deportiva logró alcanzar un promedio de aceptación por parte de los expertos del 95,2%, obteniendo además como resultado todos los ítems sobre el 60%.

En esta unidad se resaltaron aspectos educativos, sociales y actitudinales, manteniendo una concordancia respecto a la clasificación de colaboración de Pierre Parlebas (2001), según las dimensiones planteadas, procurando que los objetivos de aprendizajes del ministerio de educación se cumplieran a cabalidad por medio de una metodología de carácter global, al igual que todas las unidades propuestas, para lograr el desarrollo de un trabajo en equipo, junto con la fomentación valores a los alumnos(as) a través del juego.



6.4 Gráfico N° 4: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos de oposición.

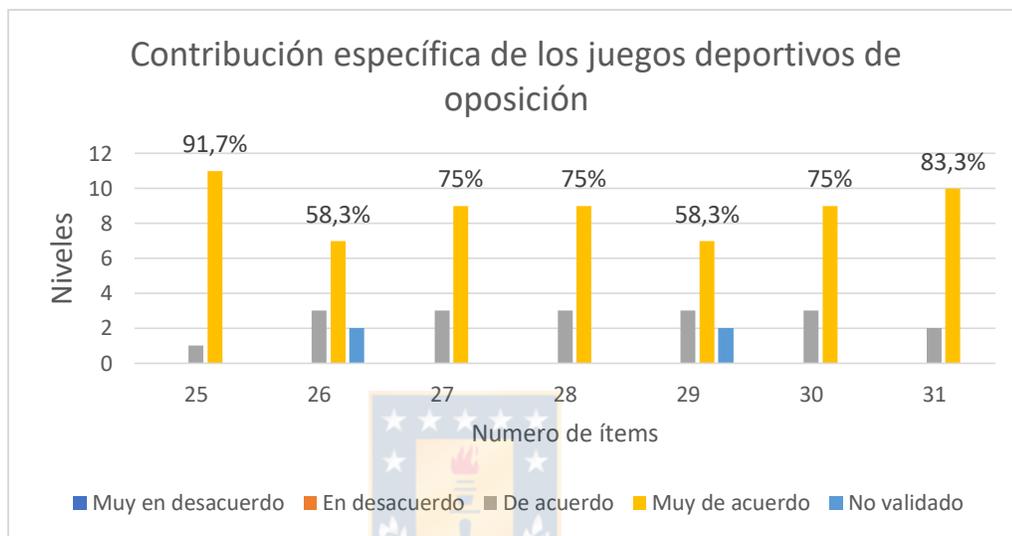


Figura 4. Contribución específica de los juegos deportivos de oposición.

Tabla de porcentajes de validación de ítems:

6.4 Tabla 4 - Porcentaje de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos de oposición.

Número de ítems	Porcentaje nivel "Muy de acuerdo"	Porcentaje de nivel "De acuerdo"	Suma de ambos porcentajes
25	91,7 %	8,3 %	100 %
26	58,3 %	25 %	83,3 %
27	75 %	25 %	100 %
28	75 %	25 %	100 %
29	58,3 %	25 %	83,3 %
30	75 %	25 %	100 %
31	83,3 %	16,7 %	100 %

Promedio de la suma de ambos porcentajes	95,2 %
---	---------------

La 4^o categoría del cuestionario enfocada a la contribución específica de los juegos deportivos de oposición en la iniciación deportiva, demostró obtener como resultado todos sus ítems también con un alto nivel de aceptación, logrando un promedio del 95,2% respecto a la suma de los niveles de “de acuerdo” y “muy de acuerdo”.

La concordancia de la clasificación de oposición de Pierre Parlebas (2001) con las dimensiones planteadas, sin duda, es uno de los ítems que más resalta. Junto a esto debemos considerar la estimación de un logro de los objetivos de aprendizajes planteados a través de un aprendizaje global orientados a juegos que buscan generar apoyo en la iniciación de deportes de oposición, que ayudan a los niños a comprender y aceptar los distintos resultados que se pueden generar en diversos enfrentamientos que pueden ocurrir en este tipo de modalidad, sin importar si es victoria o derrota.

6.5 Gráfico N° 5: Resultados obtenidos sobre la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición.

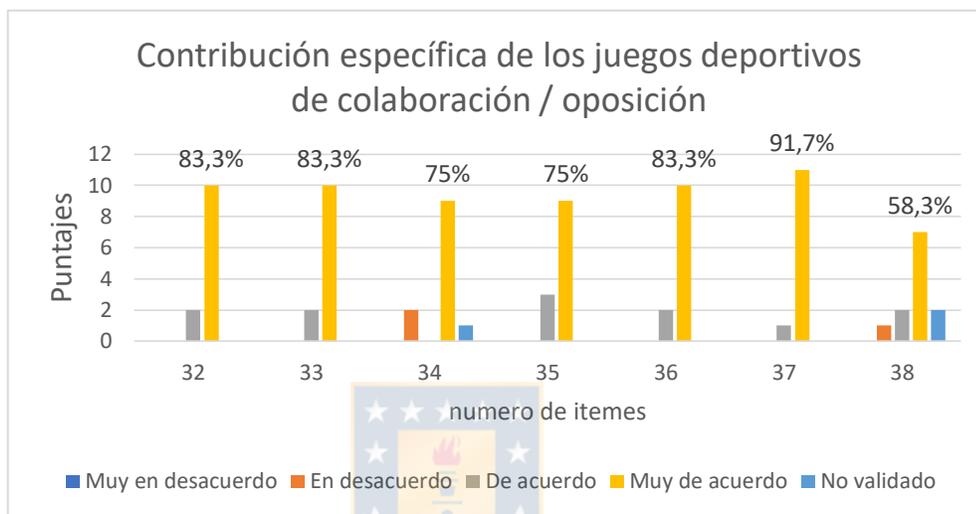


Figura 5. Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición.

Tabla de porcentajes de validación de ítems:

6.5 Tabla 5 - Porcentaje de validación de ítems de la contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición.

Número de ítems	Porcentaje nivel "Muy de acuerdo"	Porcentaje de nivel "De acuerdo"	Suma de ambos porcentajes
32	83,35 %	16,7 %	100 %
33	83,3 %	16,7 %	100 %
34	75 %	0 %	75 %
35	75 %	25 %	100 %
36	83,3 %	16,7 %	100 %
37	91,7 %	8,3 %	100 %
38	58,3 %	16,7 %	75 %

Promedio de la suma de ambos porcentajes	92,9 %
---	---------------

En la última categoría del cuestionario, todos sus ítems mostraron una valoración elevada de aceptación por parte de los expertos, alcanzando un promedio del 92,9% de la suma de ambos porcentajes de los niveles de “De acuerdo” y “Muy de acuerdo”.

La contribución específica de juegos deportivos de colaboración/oposición, resalta la concordancia entre las dimensiones propuestas en la unidad con las declaradas por Pierre Parlebas (2001), manteniendo al igual que todas las demás unidades, un aprendizaje de manera global a través del juego, cumpliendo con los objetivos de aprendizaje de los planes y programas de 5° básico, junto con el desarrollo de funciones y roles en los distintos juegos.

Tal y como se demostró a lo largo de este análisis de resultados respecto a todos los ítems del instrumento de validación de contenido sometido a juicio de expertos, queda en evidencia que dichos ítems obtuvieron una valoración de los niveles de apreciación sobre el 60% de aceptación. Además, recalcar que los demás ítems logran complementar de manera correcta la propuesta que se validó a través de este cuestionario, alcanzando un promedio del 94% de aceptación.

Entonces podemos apreciar a modo de resumen todos los resultados de los promedios alcanzados en cada una de las categorías observando el siguiente gráfico junto con su respectiva tabla de porcentajes.

6.6 Gráfico N° 6: Resumen de los resultados obtenidos por categoría del cuestionario de validación.

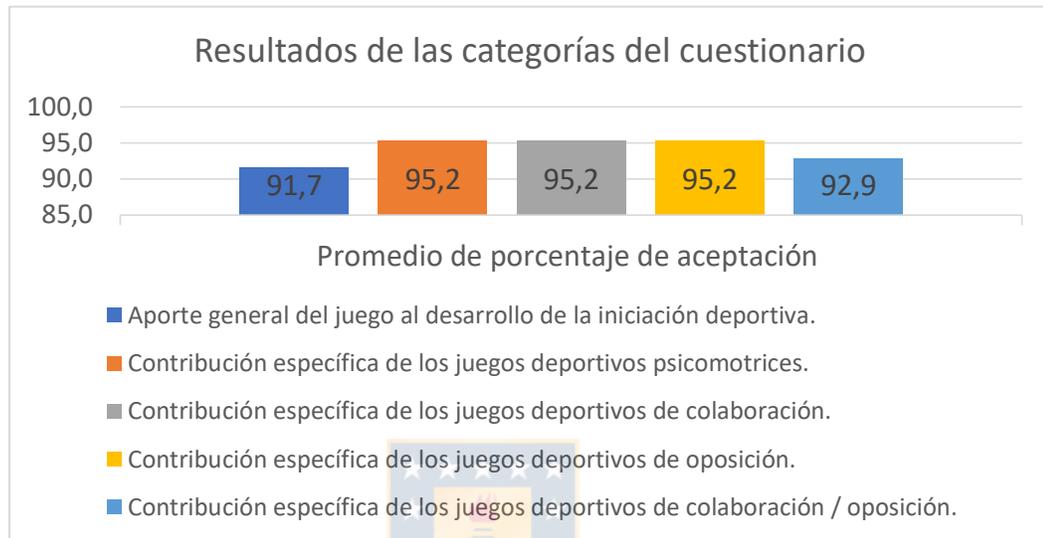


Figura 6. Resumen de los resultados obtenidos por categorías del cuestionario de validación.

Tabla de resultados obtenidos por categoría del cuestionario de validación:

6.6 Tabla 6 - Resultados obtenidos por categoría del cuestionario de validación.

Categorías del cuestionario	Promedio de porcentaje de aceptación
1.- Aporte general del juego al desarrollo de la iniciación deportiva	91,7 %
2.- Contribución específica de los juegos deportivos psicomotrices	95,2 %
3.- Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración	95,2 %
4.- Contribución específica de los juegos deportivos de oposición	95,2 %
5.- Contribución específica de los juegos deportivos de colaboración / oposición	92,9 %
Promedio total	94 %

7. Conclusiones

Los factores psicosociales y motivacionales que repercuten en la iniciación deportiva son diversos y complejos, ya que estos dependerán de cada una de las personas. Estos factores, estimamos, influyen directamente en los niños, en su toma de decisiones para la iniciación de la práctica de un deporte.

Gracias a los autores consultados en nuestra investigación, obtuvimos valiosos antecedentes respecto a los factores psicosociales que pueden influir en la iniciación deportiva. Por un lado, tenemos una serie de factores propios del individuo (motivación intrínseca) como lo es la sensación de agrado, placer, bienestar e incluso diversión. Y por otro lado, tenemos otros factores que son externos al individuo (motivación extrínseca) como lo son, el respaldo de la familia, de los amigos y de los compañeros de colegio en la práctica deportiva, lo que producirá en el alumno, una sensación de felicidad y satisfacción por el reconocimiento y apoyo que se obtiene de ellos.

Producto de lo anterior, es que sostenemos que un elemento esencial en el aspecto motivacional para la iniciación deportiva es el juego, ya que consideramos a éste como factor metodológico en las habilidades sociales, destacando como una forma de expresión y comunicación para desenvolverse en la sociedad. Dicho factor es fundamental en los niños, pues resulta para ellos ser algo completamente natural por realizarse de manera innata, ya que los acompaña durante toda su etapa inicial de vida, comenzando con juegos simples y volviéndose con el tiempo progresivamente más complejos.

Este trabajo de titulación demostró mediante nuestra propuesta metodológica, la relevancia e importancia que tiene el juego en la iniciación deportiva de los niños. Dicha afirmación quedó en evidencia gracias a la validación de contenido mediante el juicio de expertos, donde se pudo apreciar que los 38 ítems del cuestionario relacionados a los juegos de iniciación deportiva, obtuvieron un

porcentaje superior al 60%, que era el criterio considerado de aceptación de las propuestas de juegos planteadas en cada una de las unidades didácticas, basadas en la clasificación de juegos de Pierre Parlebas (2001), que los divide en deportes psicomotrices y sociomotrices, subdivididos estos últimos, a su vez, en deportes de colaboración, de oposición y de colaboración/oposición. Por lo tanto, el nivel promedio de aceptación alcanzado, considerando los niveles de “De acuerdo” y “Muy de acuerdo”, es de un 94%.

En consecuencia, se puede sostener de manera afirmativa, la importancia del juego en el desarrollo de la iniciación deportiva, considerando que éste es una herramienta que permite aplicar, desarrollar y ejecutar las habilidades motrices básicas del niño, junto con sus cualidades físicas, además de ayudar a trabajar y fomentar sus conductas actitudinales.

Podemos concluir entonces, que el juego al ser parte de la cultura de las personas, también logra un impacto en el desarrollo del individuo tanto social, cognitivo y motriz, debido a que esta actividad se desarrolla a través del movimiento y al ser de carácter lúdico, provoca un aprendizaje a partir de acciones motrices desde el inconsciente del niño los cuales se dan mediante movimientos automáticos y simples hasta movimientos adquiridos y de gran desafío para ellos.

Referencias bibliográficas.

- Arias, A., R. Castuera, M. Moreno, B. Navarrete, F. Alvarez, & L. Garcia. (enero, 2010). Analisis de La Motivacion Intrinseca a Traves de Las Necesidades Psicologicas Basicas y La Dimension Subjetiva de La Toma de Decisiones En Jugadores de Voleibol. *Revista de Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte. Volumen (5)*
- Blazquez, Domingo. (2010). *Evaluar En Educación Física. (11ª. ed.). Barcelona: Editorial INDE.*
- Blázquez Sánchez, Domingo- Amador Ramírez, Fernando. (1995). *La Iniciación Deportiva y El Deporte Escolar. (1ª. ed.). Barcelona: INDE publicaciones.*
- Carratalá, E., Guzmán, J., Carratalá, V., & García, A., (1985). *La Diversión En La Practica Deportiva En Funcion Del Modelo Jerarquico de La Motivacion: Un Estudio Con Deportistas de Especializacion Deportiva.* Manuscrito inedito, Universidad de Valencia, España.
- Carrillo, Mariana, Jaime Padilla, Tatiana Rosero, and Maria Villagómez. (2009). *La Motivación y El Aprendizaje En Educación.* Recuperado de https://elibro.net/es/ereader/uladech/33740?fs_q=aprendizaje en
- Debesse, M., & G. Mialaret. (1982). *LA FORMACION DE LOS ENSEÑANTES. (12ª. ed.) Barcelona: Rustica Editorial.*
- Escobar, J., & Cuervo, A., (2008). *Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximacion a su utilizacion.* Universidad El Bosque, Institucion Universitaria Iberoamericana, Colombia. Recuperado de http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf
- García, S., (2006). *Juego y Deporte: Aproximación Conceptual. Apunts Educacion Fisica y Deporte, (83), 82-89.* Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5516/551656962011>
- Garcia, J., Caracuel, J., & Ceballos, O., (2014). Motivacion y Ejercicio Fisico Deportivo: Una Añeja Relacion. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades (SOCIOTAM) 24(1), 71–88.*
- Gómez, J., (2018). El Juego Infantil y Su Importancia En El Desarrollo. *Ccap 10(4), 5–9.*
- Hernandez, J., (1988). *Baloncesto: Iniciacion y Entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.*
- Huizinga, J., (1938). *Homo Ludens. (4ª. ed.). Brasil: Editora perspectiva S.A.*
- Llorente, Begoña. (octubre, 2000). *Pedagogía Del Entrenamiento Deportivo Adaptado a Escolares. Educación En Valores. Bilbao.* Recuperado de [https://www.bizkaia.eus/kultura/kirolak/pdf/ca_PedagogiaEducacionValores.](https://www.bizkaia.eus/kultura/kirolak/pdf/ca_PedagogiaEducacionValores)

pdf?hash=8de2f1bc121e2cd88406c4b945637e72

- Locke, & Latham. (2004). Capitulo 2: Marco teorico. recuperado de <http://biblioteca.esucomex.cl/RCA/Motivaci%C3%B3n.pdf>
- Parlebas, P., (2001). *JUEGOS, DEPORTE Y SOCIEDADES. (Ilustrada. ed.)* Editorial Paidotribo
- Perea, S., (2016). LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL APRENDIZAJE BASADO EN PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. Trabajo de grado, Educacion Primaria. Universidad de Valladolid, Segovia. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18397/TFG-B.922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramirez, G., (2013). Manual de Teoría e Historia de La Educación Física y El Deporte Contemporáneos. (1ª. ed.). España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Real Academia Española (2019). Diccionario de La Lengua Española. (23ª. ed.). Madrid: ASALE.
- Ryan, & Deci. (enero, 2000). La Teoría de La Autodeterminación y La Facilitación de La Motivación Intrínseca, El Desarrollo Social, y El Bienestar. *American Psychologist* 55(1). Doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Sanchez, Bañuelos, F. (1984). Bases Para Una Didactica de La Educacion Fisica y El Deporte. Madrid, *Gymnos*.
- Sicilia, A., & Delgado, M., (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza: Análisis de La Participación Del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar. Barcelona: INDE
- Soriano, M., (2001). La Motivación, Pilar Básico de Todo Tipo de Esfuerzo. *Revista de relaciones Laborales*. (9). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>

Anexos

Anexo 1: Unidad de juegos deportivos de psicomotricidad.

1.1 Clase 1 de la unidad de psicomotricidad.

1.1 Tabla N° 1 - Clase 1 de psicomotricidad.

Planificación de Clase N° 1	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º semestre 2020.
Unidad didáctica:	Pequeños genios en movimiento.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	-OA 3: Practicar deportes individuales con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias; por ejemplo: obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada de acuerdo al espacio.
Habilidad(es):	Aplicar, perfeccionar y combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes juegos de lanzamiento.
Actitud(es):	-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. -Demostrar iniciativa en el trabajo propio.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de habilidades motrices básicas. -Concepto de iniciativa.

Actividad(es) genérica(s):	Ejecución de diversos juegos de lanzamiento con una variedad de materiales y distintos desplazamientos.	
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Aplicar y combinar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio, demostrando iniciativa y esfuerzo personal.	
Contenido(s):	-Habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio). -Iniciativa personal (trabajo de forma independiente).	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>El profesor dará a conocer los objetivos de la unidad a trabajar, explicando detalladamente que el tipo metodología será aplicada en base a distintos juegos motrices.</p> <p>Posteriormente, realizará las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué son los deportes psicomotrices?</p> <p>b) ¿Qué deportes psicomotrices conocen?</p>	<p>-Papeles blancos.</p> <p>-Conos.</p> <p>-Pelota de papel.</p> <p>-Pelota de tenis.</p> <p>-Balones de hándbol.</p>	<p>-Ejecutan distintas habilidades motrices y las combinan en distintas situaciones.</p> <p>-Demuestran iniciativa propia en cada uno de los juegos.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Tiro al blanco.</p> <p>Los alumnos recibirán 1 pelota de papel y 3 hojas. La pelota deberán mantenerla en sus manos y las hojas tendrán que pegarlas en la pared de la manera que indique el profesor, con el fin de que los alumnos realicen las siguientes acciones:</p> <p>a) A una distancia de 2 metros, la cual será marcada en el suelo, los alumnos deberán lanzar desde ese lugar la pelota de papel para intentar acertar a cada uno de los</p>		

blancos pegados en la pared durante 10 intentos.

- b) En la misma distancia como límite, el alumno tomará otra distancia extra para correr hasta línea marcada en el suelo para realizar un lanzamiento a cada blanco, intentando acertar por lo menos 5 veces a cada uno.
- c) Los alumnos tendrán que realizar las mismas acciones de las actividades anteriores, pero con una pelota de tenis y posteriormente un balón de hándbol.

Actividad 2: Tirar los tarros.

Cada uno de los alumnos tendrá un cono y una pelota de tenis.

El cono deberá ser colocado en el suelo para realizar las siguientes acciones, las cuales deberán ser logradas 3 veces por cada una:

- a) En primera instancia, los alumnos deberán ubicarse a 2 metros del cono y luego lanzar la pelota de tenis para botarlo.
- b) En segunda instancia, los alumnos deberán ubicarse a 3 metros del cono y luego lanzar la pelota de tenis para botarlo.
- c) En tercera instancia, los alumnos deberán ubicarse a 4 metros del cono y luego lanzar la pelota de tenis para botarlo.

Cierre

Cada uno de los estudiantes guardará sus materiales de trabajo, además de

<p>avisar si alguno de ellos sufrió algún daño.</p> <p>Luego los alumnos responderán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">a) ¿Qué habilidades motrices trabajamos hoy?b) ¿A qué deportes se pueden aplicar dichas habilidades? <p>Posteriormente se dirigirán al baño para cumplir con sus hábitos de higiene.</p>		
--	--	--



1.2 Clase 2 de la unidad de psicomotricidad.

1.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de psicomotricidad.

Planificación de Clase Nº2	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Pequeños genios en movimiento.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes juegos motrices.</p> <p>-Intentar superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>-Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p> <p>-Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de habilidades cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de seguridad.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Ejecución de diversos juegos en respuesta a estímulos con distintos desplazamientos y variedad de materiales.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Mejorar las distintas cualidades físicas a través de diversas situaciones de juego.

Contenido(s):	-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). -Seguridad (manejo adecuado de materiales y el espacio).	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán para escuchar atentamente los objetivos de la clase para luego contestar las siguientes preguntas realizadas por el profesor:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué son las cualidades físicas? ¿Cuáles son las cualidades físicas? ¿Por qué son importantes las cualidades físicas en la práctica deportiva? <p>Posterior a esto se realizará un juego para iniciar el calentamiento.</p> <p>Actividad 1: Simón dice.</p> <p>Los alumnos deberán moverse libremente por el gimnasio atentos a las indicaciones que de el profesor, quien propondrá una acción comenzando siempre con la palabra “Simón dice”, la cual deberá ser mostrada por el mismo e imitada lo más rápido posible por todos los estudiantes, llevando a cabo dichas acciones únicamente procedidas por la frase antes citada.</p>	<p>-Pañuelos. -Aros. -Colchonetas.</p>	<p>-Ejecutan juegos para mejorar su resistencia. -Participan de manera activa en la clase realizando todos los juegos propuestos y contestando preguntas.</p>

Desarrollo

Actividad 2: El semáforo.

Los alumnos deberán ubicarse en el fondo de la cancha y el profesor en el otro extremo, el cual dará las siguientes indicaciones con el fin de que los estudiantes puedan desplazarse hacia él según los colores del semáforo:

- a) Color verde: los alumnos tendrán que correr para llegar al otro extremo.
- b) Color amarillo: los alumnos tendrán que caminar para llegar al otro extremo.
- c) Color rojo: los alumnos tendrán que detenerse quedando en posición de "congelado". El estudiante que no logre quedarse inmóvil en su posición, deberá volver al inicio.

Luego se realizará la misma actividad, pero en esta ocasión, el profesor no nombrará los colores, sino que solo los mostrará mediante pañuelos.

Finalmente se realizará una última variación de este juego, en donde el profesor volverá a indicar con su voz cada color del semáforo pero con los siguientes significados:

- d) Color verde: los alumnos tendrán que saltar a pies juntos para llegar al otro extremo.
- e) Color amarillo: los alumnos tendrán que saltar en un pie para llegar al otro extremo.
- a) Color rojo: los alumnos tendrán que detenerse quedando en posición de "congelado". El estudiante que no logre

<p>quedarse inmóvil en su posición, deberá volver al inicio.</p> <p>Actividad 3: El piso es lava.</p> <p>Los estudiantes deberán ubicarse al fondo de gimnasio para comenzar la actividad.</p> <p>Frente a ellos habrá una serie de obstáculos formado por aros y colchonetas por los cuales deberán desplazarse hasta llegar al otro extremo del gimnasio para tomar solo uno de los pañuelos que estarán ubicado al otro extremo del gimnasio en el suelo.</p> <p>Los alumnos solo se podrán trasladar por sobre las colchonetas y dentro de los aros sin salirse de ellos, ya que de lo contrario deberán comenzar nuevamente desde el inicio.</p> <p>El objetivo será obtener la mayor cantidad de pañuelos posibles cuando termine el juego.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Cada uno de los estudiantes guardará sus materiales de trabajo, para posteriormente realizar una elongación de manera individual.</p> <p>Luego se reunirán al centro del gimnasio para contestar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿Qué cualidades físicas trabajamos hoy? b) ¿En qué deportes pueden identificar alguna cualidad física? 		

Finalmente tendrán el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.		
---	--	--



1.3 Clase 3 de la unidad de psicomotricidad.

1.3 Tabla N° 3 - Clase 3 de psicomotricidad.

Planificación de Clase N° 3	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Pequeños genios en movimiento.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p> <p>-OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para cada clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecutar secuencias de movimiento que demuestren control corporal.</p> <p>-Demostrar hábitos de higiene y posturas correctas durante la realización de juegos motrices.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>-Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de autocuidado.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Ejecución de distintos juegos motrices en diferentes espacios manteniendo control corporal.

Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar y mejorar distintas cualidades físicas y comportamientos de autocuidado durante la práctica de diversos juegos motrices.	
Contenido(s):	-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). -Autocuidado (hábitos de higiene, hidratación, uso de ropa adecuada).	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p> <p>Posteriormente se contestarán las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué son las conductas de autocuidado?</p> <p>b) ¿Cuáles conductas de autocuidado son las que practicamos en clase?</p> <p>c) ¿Por qué es importante realizar este tipo de conductas?</p>	<p>-Pelota de tenis o papel.</p> <p>-Aros.</p> <p>-Cuerdas.</p>	<p>-Ejecutan diversos juegos que desarrollen la fuerza utilizando su propio peso corporal.</p> <p>-Demuestran hábitos de autocuidado como hábitos de higiene personal.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Lanza y gana.</p> <p>Los alumnos dispondrán de 1 pelota y 2 aros. Dichos aros deberán colocarse en el suelo a una distancia de 1 metro entre ellos y el jugador tendrá que ubicarse para comenzar en uno de los aros.</p> <p>La finalidad del juego será lanzar la pelota hacia donde está el otro aro, con el fin de saltar rápidamente para tomar la pelota antes de que esta caiga.</p> <p>Los alumnos tendrán como meta lograr esta acción 10 veces.</p>		

Actividad 2: Semáforo en tránsito.

Los alumnos deberán ubicarse en el fondo de la cancha y el profesor en el otro extremo, quien dará diferentes indicaciones con el fin de que los estudiantes puedan desplazarse hacia él según los colores del semáforo:

- a) Color verde: los alumnos tendrán que desplazarse en 4 apoyos para llegar al otro extremo.
- b) Color amarillo: los alumnos tendrán que saltar a pies juntos para llegar al otro extremo.
- c) Color rojo: los alumnos tendrán que detenerse quedando en posición de “congelado”. El estudiante que no logre quedarse inmóvil en su posición, deberá volver al inicio.

Actividad 3: Semáforo con obstáculos.

Se mantendrá la misma finalidad del juego anterior pero con una variación en las acciones.

Para llegar al otro extremo los alumnos deberán pasar por obstáculos que estarán compuestos por aros y colchonetas, los cuales tendrán las siguientes instrucciones según cada color del semáforo:

- a) Color verde: los alumnos tendrán que desplazarse corriendo por sobre las colchonetas.
- b) Color amarillo: los alumnos tendrán que desplazarse saltando solo por dentro de los aros.
- c) Color rojo: los alumnos tendrán que detenerse quedando en posición de “congelado”. El estudiante que no logre quedarse inmóvil en su posición, deberá volver al inicio.

<p><u>Cierre</u> Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		
---	--	--



1.4 Clase 4 de la unidad de psicomotricidad.

1.4 Tabla N° 4 - Clase 4 de psicomotricidad.

Planificación de Clase N° 4	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5° Básico.
Semestre:	1° Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Pequeños genios en movimiento.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 3: Practicar deportes individuales con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias; por ejemplo: obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada de acuerdo al espacio.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	<p>-Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio.</p> <p>-Aplicar medidas de seguridad para evitar accidentes durante las actividades realizadas.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>-Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p> <p>-Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio).</p> <p>-Reconocer actividades para mejorar las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).</p> <p>-Seguridad (cuidado de materiales y del espacio).</p>

Actividad(es) genérica(s):	Ejecución de distintos juegos motrices que impliquen distintos lanzamientos y desplazamientos.	
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar distintas habilidades motrices básicas en diversos juegos procurando un cuidado propio y de los materiales utilizados.	
Contenido(s):	-Habilidades motrices básicas: <ul style="list-style-type: none"> • Locomoción: carrera, saltos, agallarse. • Manipulación: atrapar, lanzar, tomar. • Equilibrio: amortiguación, giros, mantención de posturas. -Seguridad: utilización de espacios y materiales.	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<u>Inicio</u> Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.	-Pañuelos. -Pelota de tenis o papel.	-Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades realizadas.
<u>Desarrollo</u> Actividad 1: Pañuelos en fuga. Los alumnos se ubicarán en un extremo del gimnasio y en el otro extremo habrá pañuelos colgados en la pared. Cada uno de los estudiantes tendrá una pelota pequeña en sus manos con la cual deberán desplazarse para buscar un pañuelo realizando los siguientes movimientos: <ol style="list-style-type: none"> a) Se desplazarán lanzando la pelota hacia arriba para dar un giro antes de atraparla. b) Se desplazarán lanzando la pelota hacia arriba para saltar y atraparla en el aire. c) Se desplazarán lanzando la pelota hacia arriba para sentarse rápidamente y atraparla en el suelo. 		-Mantienen estabilidad durante situaciones de desequilibrio en las actividades realizadas.

<p>Los alumnos deben conseguir obtener la mayor cantidad de pañuelos posibles, buscando solo uno por cada viaje para dejarlos en el punto de partida. Si la pelota cae al suelo, el estudiante deberá comenzar desde el inicio.</p> <p>Actividad 2: Pared poderosa.</p> <p>Los alumnos deberán ubicarse frente a la pared con una pelota pequeña en la mano para realizar las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Lanzar la pelota contra la pared y atraparla.b) Lanzar la pelota a la pared con la mano derecha y atraparla con la mano izquierda.c) Lanzar la pelota a la pared con la mano izquierda y atraparla con la mano derecha.d) Lanzar la pelota a la pared y dar un giro en 360° antes de atraparla. <p>Los estudiantes tendrán como meta realizar 10 atrapadas seguidas sin dejar caer la pelota, de lo contrario, se deberá comenzar desde cero.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos deberán realizar una serie de estiramientos finalizada la clase guiados por el profesor, para luego resolver las dudas que posean.</p>		

1.5 Clase 5 de la unidad de psicomotricidad.

1.5 Tabla N° 5 - Clase 5 de psicomotricidad.

Planificación de Clase N° 5	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5° Básico.
Semestre:	1° Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Pequeños genios en movimiento.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 3: Practicar deportes individuales con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias; por ejemplo: obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada de acuerdo al espacio.</p> <p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p>
Habilidad(es):	<p>-Aplicar habilidades motrices de locomoción, manipulación y equilibrio.</p> <p>-Aplicar cualidades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.</p> <p>-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>-Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de habilidades motrices básicas.</p> <p>-Concepto de cualidades físicas.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Juegos que empleen distintas habilidades motrices y cualidades físicas.

Objetivo o actividad(es) específica(s):	Combinar habilidades motrices básicas según las necesidades de juego.	
Contenido(s):	<p>-Habilidades motrices básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Locomoción: saltos, carrera. • Manipulación: atrapar, lanzar. • Equilibrio: mantención de posturas. <p>-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).</p>	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u> Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p>	<p>-Hojas de papel. -Cuerdas. -Conos. -Vallas.</p>	<p>-Ejecutan los desafíos procurando superar sus marcas personales.</p>
<p><u>Desarrollo</u> Los alumnos se enfrentarán a distintos desafíos, en los cuales tendrán que buscar la forma de sortearlos de la mejor manera posible.</p> <p>Primer desafío: Tiro al blanco con obstáculos. Se pegará un blanco en la pared y se pondrá una línea limitada donde deberán efectuar el lanzamiento. Antes de esa línea se dispondrá de una serie de obstáculos como conos, cuerdas, vallas y bancas que los alumnos sortearán de la manera que ellos quieran. La única condición es que no podrán saltarse ninguno y al llegar a la línea deberán lanzar inmediatamente. Quien consiga dar en el blanco logrará obtener un punto.</p>	<p>-Pelotas de tenis o papel. -Aros.</p>	

Segundo desafío: Botar tarros con limitaciones.

Se dispondrá de una secuencia de conos y dos pelotas para cada alumno, en una distancia fijada

los estudiantes botarán la mayor cantidad de conos posibles, realizando los lanzamientos durante o después de una acción.

- a) En desequilibrio: lanzarán las pelotas estando solamente con un pie de apoyo.
- b) Con salto: lanzarán las pelotas entando en el aire después de realizar un salto.

Quien bote todos los conos logrará el punto.



Tercer desafío: Los aros.

En un arco se colgarán 5 aros y los alumnos deberán lanzar pelotas y hacer que la pelota pase por dentro de ellos. Quien logre atravesar los 5 aros obtendrá el punto.

El área de lanzamientos será fuera de la zona del arquero de hándbol.

Cierre

Los alumnos deberán realizar una serie de estiramientos finalizada la clase guiados por el profesor, para luego resolver las dudas que posean.

1.6 Clase 6 de la unidad de psicomotricidad.

1.6 Tabla N° 6 - Clase 6 de psicomotricidad.

Planificación de Clase N° 6	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Pequeños genios en movimiento.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 3: Practicar deportes individuales con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias; por ejemplo: obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada de acuerdo al espacio.</p> <p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecutar y combinar habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y manipulación.</p> <p>-Ejecutar cualidades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.</p> <p>-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>-Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de habilidades motrices básicas.</p> <p>-Concepto de cualidades físicas.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Juegos que combinen las distintas habilidades motrices básicas.

Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar, combinar y analizar las distintas habilidades motrices básicas y cualidades físicas.	
Contenido(s):	<p>-Habilidades motrices básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Locomoción: saltos, carrera. • Manipulación: atrapar, lanzar. • Equilibrio: mantención de posturas. <p>-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).</p>	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u> Se dará a conocer a los alumnos el objetivo de la clase y se explicará la evaluación a realizar.</p>	<p>-Hojas de papel. -Cuerdas. -Conos. -Vallas.</p>	<p>-Buscan estrategias que les permitan sortear de mejor manera los desafíos.</p>
<p><u>Desarrollo</u> Los alumnos realizarán una evaluación que consistirá en cumplir con los mismos desafíos de la clase anterior, pero antes de comenzar, cada estudiante responderá una guía, la cual tendrá como finalidad dejar por escrito las acciones que realizarán para superar cada desafío. Las preguntas que se harán para cada desafío serán las siguientes:</p> <p>Primer desafío: Tiro al blanco con obstáculos.</p> <p>a) ¿De qué manera pasarás los obstáculos? b) ¿Lanzarás el objeto con una o ambas manos?</p> <p>Segundo desafío: Botar los tarros con limitaciones.</p>	<p>-Pelotas de tenis o papel. -Aros.</p>	

<p>a) ¿Qué pie tendrás en el piso para el desequilibrio?</p> <p>b) ¿Qué tipo de salto utilizarás?</p> <p>c) ¿Cómo lanzarás el objeto?</p> <p>Tercer desafío: Los aros.</p> <p>a) ¿Desde qué posición lanzarás a cada aro?</p> <p>b) ¿De qué manera lanzarás el objeto?</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal</p>		



Anexo 2. Unidad de juegos deportivos de colaboración.

2.1 Clase 1 de la unidad de colaboración.

2.1 Tabla N° 1 - Clase 1 de la unidad de colaboración.

Planificación de Clase N° 1	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5° Básico.
Semestre:	1° Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Divirtiéndonos aprendemos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	OA1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: correr una distancia determinada.
Habilidad(es):	Aplicar, perfeccionar y combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes juegos de lanzamiento.
Actitud(es):	-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda la actividad física o deporte.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de habilidades motrices básicas. -Concepto de respeto. -Concepto de seguridad.
Actividad(es) genérica(s):	Ejecución de diversos juegos trabajados en parejas con una variedad de materiales y distintos desplazamientos.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Aplicar y combinar las habilidades motrices básicas de locomoción, equilibrio y manipulación, demostrando iniciativa y respeto entre pares.

Contenido(s):	-Habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio). -Actitudinales (respeto y colaboración).	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>El profesor dará a conocer los objetivos de la unidad a trabajar, explicando detalladamente que el tipo metodología será aplicada en base a distintos juegos motrices.</p> <p>Posteriormente, realizará las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué son los deportes de colaboración?</p> <p>b) ¿Qué deportes de colaboración conocen?</p>	<p>-Cuerdas.</p> <p>-Balones pequeños.</p>	<p>-Usan habilidades de locomoción en los juegos realizados.</p> <p>-Demuestran una actitud de respeto hacia sus compañeros.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Los alumnos deberán formar parejas para realizar diversas actividades.</p> <p>Actividad 1: Carrera 3 pies.</p> <p>Los estudiantes tendrán que amarrarse solo un pie con el de otro compañero(a) para avanzar en 3 apoyos y realizar los siguientes desplazamientos al momento que indique el profesor:</p> <p>a) Avanzar de un extremo a otro.</p> <p>b) Avanzar de un extremo a otro ida y vuelta.</p> <p>c) Avanzar de un extremo a otro ida y vuelta sujetando una pelota entre ambos sin ayuda de las manos.</p>		

<p>Actividad 2: Carrera de carretilla.</p> <p>Comenzará un compañero(a) sujetando ambos pies del otro compañero(a), el cual deberá avanzar solo con las manos simulando una posición de carretilla.</p> <p>Al momento que indique el profesor, los alumnos partirán desde el fondo del gimnasio hasta el otro extremo. Y, una vez llegando al final, se deberán cambiar de posición para volver al punto de partida.</p> <p>Actividad 3: Tiña unida.</p> <p>Se elegirán al azar una pareja de alumnos, los cuales deberán tiñar tomados de una mano.</p> <p>A la persona que logren tiñar, deberá automáticamente unirse de la mano de su compañero hasta formar un grupo de 4 tiñadores. Una vez formado este número, el grupo deberá dividirse en 2 formando nuevas parejas. Así sucesivamente hasta lograr que todos los compañeros sean tiñados.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Cada uno de los estudiantes guardará sus materiales de trabajo, además de avisar si alguno de ellos sufrió algún daño.</p> <p>Luego los alumnos responderán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿Qué habilidades motrices trabajamos hoy? b) ¿A qué deportes se pueden aplicar dichas habilidades? 		

Posteriormente se dirigirán al baño para cumplir con sus hábitos de higiene.		
--	--	--



2.2 Clase 2 de la unidad de colaboración.

2.2 Tabla N° 2 - Clase 2 de colaboración.

Planificación de Clase N°2	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5° Básico.
Semestre:	1° Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Divirtiéndonos aprendemos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.
Habilidad(es):	-Ejecutar cualidades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. -Reconocer distintas intensidades del esfuerzo.
Actitud(es):	-Demostrar respeto hacia sus pares y profesor. -Demostrar capacidad de comunicación entre compañeros. -Demostrar disposición a trabajar activamente en la clase.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de cualidades físicas. -Concepto de intensidad.
Actividad(es) genérica(s):	Juegos de persecución y competición de carácter grupal.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Ejecutar distintos juegos que desarrollen cualidades físicas, entendiendo las distintas intensidades del trabajo.
Contenido(s):	-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). -Intensidad (moderada; vigorosa).

Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u> Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p>	<p>-Sacos. -Conos. -Globos.</p>	<p>-Aplican y combinan las habilidades motrices básicas. -Ejecutan juegos que desarrollen la fuerza utilizando su propio peso corporal o el de su compañero(a).</p>
<p><u>Desarrollo</u> Los alumnos se formarán en grupos de 3 personas para realizar las siguientes actividades:</p> <p>Actividad 1: Carrera de sacos. Los alumnos se ubicarán en el fondo del gimnasio para tomar posición con el saco, en donde solo 1 compañero deberá comenzar sentado en él mientras que los otros 2 compañeros deberán arrastrarlos hacia el otro extremo del gimnasio. Deberán realizar esto 3 veces para que todos los integrantes del grupo sean arrastrados en el saco por sus compañeros.</p> <p>Actividad 2: Vuelta al cono. Desde el mismo punto de inicio estarán todos los integrantes del grupo para comenzar la carrera y frente a ellos, habrá un cono en el otro extremo del gimnasio. A la orden del profesor, sólo 1 alumno tendrá que correr rápidamente hacia el cono y rodearlo por alrededor para volver en busca de otro compañero para tomarle la mano y hacer el mismo recorrido junto a él. Así sucesivamente hasta que realicen el recorrido completo todos los integrantes del grupo.</p>		

<p>Actividad 3: Golpeando el globo.</p> <p>Nuevamente los estudiantes se ubicarán en el punto de inicio, pero esta vez con un globo.</p> <p>En el otro extremo del gimnasio, habrá una serie de objetos que los integrantes del grupo tendrán que ir a buscar desplazándose todos al mismo tiempo golpeando el globo sin dejarlo caer, con el fin de lograr obtener la máxima cantidad de objetos una vez terminado el tiempo de juego.</p> <p>Sólo se puede traer un objeto por trayecto.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos deberán realizar una serie de estiramientos finalizada la clase guiados por el profesor, para luego resolver las dudas que posean.</p>		

2.3 Clase 3 de la unidad de colaboración.

2.3 Tabla N° 3 - Clase 3 de colaboración.

Planificación de Clase N° 3	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Divirtiéndonos aprendemos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: correr una distancia determinada.</p> <p>-OA 10: Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecutar habilidades motrices básicas.</p> <p>-Ejecutar habilidades blandas.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar liderazgo e iniciativa en el trabajo de equipo.</p> <p>-Demostrar respeto a las opiniones de sus compañeros.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de habilidades motrices básicas.</p> <p>-Concepto de liderazgo.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Juegos colaborativos que promuevan la comunicación entre compañeros.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar y combinar distintas habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación en juegos que requieran una comunicación con los compañeros.
Contenido(s):	<p>-Habilidades motrices básicas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Locomoción: salto, carrera, trote.• Manipulación: atrapar, lanzar, golpear.

	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio: mantención de posturas. -Liderazgo: comunicación e iniciativa.	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p> <p>Posteriormente se contestarán las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué es el respeto?</p> <p>b) ¿Cuáles conductas de respeto podemos practicar en clase?</p> <p>c) ¿Por qué es importante realizar este tipo de conductas?</p>	<p>-Globo.</p> <p>-Conos.</p> <p>-Pelota de tenis.</p>	<p>-Demuestran una participación equitativa entre los integrantes del grupo ya sean hombres o mujeres.</p> <p>-Usan habilidades de locomoción para desplazarse de manera coordinada y segura.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Los alumnos deberán formar cuartetos para realizar las siguientes actividades:</p> <p>Actividad 1: El mareado.</p> <p>Los alumnos comenzarán desde el punto de inicio que estará al fondo del gimnasio. Al momento que indique el profesor los estudiantes deberán avanzar hacia el otro extremo del gimnasio dándose pases con un globo de manera giratoria, es decir, el alumno que de el pase, deberá rápidamente intercambiar de puesto con el receptor. Así sucesivamente hasta llegar hasta la línea de meta, en donde se encontrarán 5 testimonios, los cuales tendrán que rescatar uno por uno hasta dejarlos en el punto de inicio en el menor tiempo posible.</p>		

<p>Actividad 2: La cuncuna.</p> <p>Se marcará una línea de inicio y otra de meta. Los alumnos deberán ubicarse en hilera detrás de la línea de inicio a una distancia de medio metro entre cada uno de los integrantes del cuarteto en donde el último de ellos tendrá una pelota de tenis en su mano.</p> <p>Al momento que el profesor de la orden, el último alumno de la hilera tendrá que avanzar rápidamente por entremedio de sus compañeros en forma de zig-zag, golpeando la pelotita hacia arriba con las palmas de sus manos hasta llegar adelante del primer compañero de la hilera. Una vez ubicado en ese lugar deberá lanzar la pelota hacia atrás directo al último compañero. Así sucesivamente hasta llegar a la línea de meta.</p> <p>Actividad 3: 100 pies.</p> <p>Los alumnos deberán mantener la misma hilera en el punto de inicio, pero esta vez, tendrán que avanzar sentados en el suelo. Entre ellos deberán tomarse de los tobillos de su compañero de atrás para avanzar hacia la línea de meta.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		

2.4 Clase 4 de la unidad de colaboración.

2.4 Tabla N° 4 - Clase 4 de colaboración.

Planificación de Clase N° 4	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Divirtiéndonos aprendemos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p> <p>-OA 10: Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>
Habilidad(es):	<p>-Intentar superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>-Habilidades de liderazgo.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar actitudes de responsabilidad y respeto.</p> <p>-Demostrar disposición a la superación del trabajo en equipo.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de responsabilidad y respeto.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Diversos juegos que ayuden a mejorar las cualidades físicas.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Utilizar distintas cualidades físicas demostrando respeto hacia los compañeros en la práctica de juegos.

Contenido(s):	-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). -Respeto y comunicación con los compañeros.	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p>	-Colchoneton.	-Demuestran un comportamiento seguro como el uso adecuado y cuidado de materiales y del espacio. -Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución para lograr los objetivos.
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Los alumnos deberán formar cuartetos para realizar las siguientes actividades:</p> <p>Actividad 1: Alfombra mágica.</p> <p>Cada equipo de alumnos se ubicará en un extremo del gimnasio detrás de un colchoneton. Al momento que indique el profesor cada uno de los alumnos en orden deberá lanzarse encima del colchoneton para que este avance hasta llegar hasta el punto de meta, el cual estará en el otro extremo del gimnasio.</p> <p>Una vez terminada la actividad, se realizará la misma nuevamente, pero el colchoneton deberá ser desplazado en parejas.</p> <p>Actividad 2: Camino matemático.</p> <p>Cada alumno del cuarteto tendrá designado un número del 1 al 4 el cual deberán tener claro para reaccionar rápidamente cuando el profesor nombre a los estudiantes y al tipo de apoyo. Por ejemplo: si el profesor dice “Avanzar en posición 1-4-3”, entonces el alumno 1 y el alumno 4, deberán avanzar unidos</p>		

<p>desplazándose solo en 3 apoyos hacia el otro extremo del gimnasio.</p> <p>Una vez terminada la actividad anterior, los alumnos deberán mantener sus grupos, pero esta vez el profesor solo designará el número de apoyo el cual tendrán que formar todos los alumnos del grupo para avanzar hacia el otro extremo del gimnasio.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño a realizar su aseo personal.</p>		



2.5 Clase 5 de la unidad de colaboración.

2.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de colaboración.

Planificación de Clase Nº 5	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Divirtiéndonos aprendemos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: correr una distancia determinada.</p> <p>-OA 10: Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecutar habilidades motrices básicas.</p> <p>-Ejecutar habilidades blandas.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a la superación personal.</p> <p>-Demostrar actitudes de respeto hacia los demás.</p> <p>-Demostrar iniciativa y liderazgo en el trabajo grupal.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de habilidades motrices básicas.</p> <p>-Concepto de comunicación.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Distintos juegos de colaboración que trabajen distintas habilidades motrices y comunicación entre el grupo.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Combinar distintas habilidades motrices de locomoción, manipulación y equilibrio, en situaciones de juego procurando actitudes de respeto hacia los compañeros.
Contenido(s):	-Habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio).

	-Comunicación.	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Se explicará a los alumnos el objetivo de la clase y la evaluación a realizar. Posterior a esto se formarán los grupos en cuartetos y se les solicitará que creen un saludo grupal antes de comenzar dicha evaluación.</p>	<p>-Balones.</p> <p>-Testimonios (conos, cuerdas, lentejas, pelotas pequeñas.)</p>	<p>-Proponen ideas al grupo para lograr los objetivos propuestos.</p> <p>-Demuestran una actitud de voluntad para colaborar con sus pares en cada una de las actividades.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Los estudiantes serán sometidos a una evaluación de “Desafío grupal”, el cual se dividirá en fases, donde tendrán que trasladar objetos de un lugar a otro mediante la colaboración en equipo.</p> <p>Los desafíos serán los siguientes:</p> <p>a) El mareado: Los alumnos comenzarán desde el punto de inicio que estará al fondo del gimnasio. Al momento que indique el profesor los estudiantes deberán avanzar hacia el otro extremo del gimnasio dándose pases con un balón de manera giratoria, es decir, el alumno que de el pase, deberá rápidamente intercambiar de puesto con el alumno receptor. Así sucesivamente hasta llegar hasta la línea de meta, en donde se encontrarán 5 testimonios, los cuales tendrán que rescatar uno por uno hasta dejarlos en el punto de inicio en el menor tiempo posible.</p> <p>b) Carrera de cuerdas: Una vez terminado el desafío anterior, los alumnos en el punto de inicio</p>		

<p>tendrán que utilizar las cuerdas para amarrarse, de modo que todos los integrantes del grupo queden unidos con los pies. Una vez listos con lo solicitado, el profesor tocará el silbato para que el grupo comience a desplazarse hasta llegar a la línea de meta.</p> <p>c) Mantén el balón en el círculo: Los alumnos deberán desplazarse hacia el centro del gimnasio en círculo dándose pases con un balón. Los estudiantes podrán realizar pases directos o con un bote, pero sin dejar que el balón se escape de su círculo grupal.</p> <p>d) Saludo grupal: Una vez terminado el desafío anterior, los alumnos deberán quedarse en el centro del gimnasio para presentar el saludo grupal que crearon al inicio de la clase.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		

Anexo 3. Unidad de juegos deportivos de oposición.

3.1 Clase 1 de la unidad de oposición.

3.1 Tabla Nº 1 - Clase 1 de oposición.

Planificación de Clase Nº 1	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Aprendiendo de mí y del adversario.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	OA 2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.
Habilidad(es):	-Ejecutar distintas habilidades motrices básicas en situaciones de juego. -Crear y aplicar diversas tácticas y estrategias en juegos motrices.
Actitud(es):	-Demostrar conductas de respeto hacia el rival. -Respetar las reglas de los diversos juegos. -Demostrar perseverancia en distintas situaciones.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de habilidades motrices. -Concepto de estrategia.
Actividad(es) genérica(s):	Realización de juegos de carácter de oposición utilizando distintas habilidades motrices.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar y combinar distintas habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad, buscando diversas estrategias y tácticas en los juegos que se presentan.
Contenido(s):	-Habilidades motrices básicas: <ul style="list-style-type: none">• Locomoción: correr, saltar, trotar, deslizarse.• Manipulación: atrapar, lanzar, tomar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Estabilidad: mantención de posturas. <p>-Estrategias y tácticas: posicionamientos y visualización del rival.</p>	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>El profesor dará a conocer los objetivos de la unidad a trabajar, explicando detalladamente que el tipo metodología será aplicada en base a distintos juegos motrices.</p> <p>Posteriormente, realizará las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué son los deportes de oposición?</p> <p>b) ¿Qué deportes de oposición conocen?</p>	<p>-Pañuelos.</p> <p>-Balones.</p>	<p>-Respetan las reglas de juego de cada juego propuesto.</p> <p>-Crean estrategias en situación de juego; por ejemplo: utilizan los espacios libres para avanzar hacia el objetivo propuesto.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1. Guerra de pañuelos.</p> <p>a) Los alumnos se ubicarán en parejas frente a frente. Cada uno de ellos tendrán un pañuelo sujeto en la espalda y al momento que indique el profesor, los estudiantes deberán enfrentarse tratando de quitarse el pañuelo.</p> <p>El primero que logre tomar el pañuelo del compañero obtendrá un punto.</p> <p>b) Los alumnos se desplazarán libremente por el gimnasio manteniendo el pañuelo en su espalda. Al momento que indique el profesor, todos los alumnos intentarán quitarse el pañuelo con el fin de conseguir la mayor</p>		

cantidad posible una vez terminado el tiempo de juego.

Actividad 2. Tiña individual.

Para comenzar se escogerá un alumno al azar para que comience a pegar la tiña.

- a) El alumno comenzará a perseguir a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, el alumno que fue tocado tendrá que ser el nuevo portador de la tiña.
- b) El alumno perseguirá a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, el alumno que fue tocado deberá quedar en posición de congelado, esperando que otro compañero lo toque para pueda seguir corriendo nuevamente.
- c) El alumno perseguirá a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, el alumno que fue tocado deberá quedar en posición de congelado con las piernas separadas, esperando que otro compañero pase por debajo de él para que pueda seguir corriendo nuevamente.

Actividad 3. Atrápalo si puedes.

Se ubicará un alumno en el fondo del gimnasio y otro compañero en el otro extremo de éste y en medio de la cancha habrá un balón.

- a) Primero: se ubicarán de pie frente a frente y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán

<p>correr rápidamente hacia el centro para tomar el balón.</p> <p>b) Segundo: se ubicarán en las mismas posiciones iniciales pero sentados, y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro para tomar el balón.</p> <p>c) Tercero: se ubicarán en las mismas posiciones iniciales pero sentados en el suelo de espaldas al contrincante y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro para tomar el balón.</p> <p>En cada una de las pruebas el alumno que primero logre atrapar el balón será el ganador.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Cada uno de los estudiantes guardará sus materiales de trabajo, además de avisar si alguno de ellos sufrió algún daño.</p> <p>Luego los alumnos responderán las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué habilidades motrices trabajamos hoy?</p> <p>b) ¿A qué deportes se pueden aplicar dichas habilidades?</p> <p>Posteriormente se dirigirán al baño para cumplir con sus hábitos de higiene.</p>		

3.2 Clase 2 de la unidad de oposición.

3.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de oposición.

Planificación de Clase Nº 2	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Aprendiendo de mí y del adversario.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.
Habilidad(es):	-Ejecutar secuencia de movimiento que demuestren control corporal. -Ejecutar diversos juegos reconociendo las distintas intensidades.
Actitud(es):	-Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. -Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de cualidades físicas. -Concepto de intensidad.
Actividad(es) genérica(s):	Juegos de desplazamiento y reacción.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Ejecución de distintos juegos que desarrollen la velocidad de reacción.
Contenido(s):	-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad). -Intensidad (moderada; vigorosa).

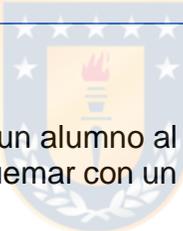
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p>	<p>-Sacos. -Balones.</p>	<p>-Ejecutan actividades que les permitan mejorar sus cualidades físicas.</p> <p>-Ejecutan actividades que les permitan mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Cachipún por estaciones.</p> <p>Se marcarán varias líneas paralelas en el suelo del gimnasio que serán designadas como estaciones en las cuales los alumnos se irán enfrentando al azar jugando al cachipún.</p> <p>Todos partirán frente a un compañero para jugar al cachipún. El jugador que gane un punto deberá avanzar a la siguiente línea para enfrentarse con los otros ganadores. Así sucesivamente, hasta lograr llegar a la estación final.</p> <p>Nuevamente partirán frente a un compañero para jugar al cachipún, pero esta vez serán con las piernas imitando los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel: piernas abiertas. • Tijera: piernas cruzadas. • Piedra: agacharse y abrazar las rodillas. <p>Actividad 2: Carrera en sacos.</p> <p>Se ubicará un alumno en el fondo del gimnasio y otro compañero en el otro extremo de éste y en medio de la cancha habrá un balón.</p> <p>Ambos jugadores estarán dentro de su respectivo saco frente a frente según la distancia explicada anteriormente, y al momento que indique el profesor, los</p>		

<p>alumnos tendrán que desplazarse saltando rápidamente hacia el centro para atrapar el balón.</p> <p>El primer jugador en tomar el balón será el ganador.</p> <p>Actividad 3: Izquierda-derecha.</p> <p>Se ubicarán los alumnos al medio del gimnasio a una distancia de 1 metro entre cada uno formando una hilera. El estudiante ubicado al lado izquierdo será el color rojo y el que estará ubicado al lado derecho será el color verde.</p> <p>Según esto deberán realizar las siguientes acciones según el color que indique el profesor:</p> <ol style="list-style-type: none">Primero: deberán ubicarse frente a frente atentos al color que se indique. Por ejemplo: si el profesor dice “rojo”, el alumno con ese color deberá salir corriendo rápidamente hasta llegar al extremo de su lado del gimnasio, evitando ser atrapado por el compañero de color “verde”.Segundo: realizarán la misma actividad anterior, pero en el punto de inicio los alumnos deberán comenzar sentados en el suelo dándose la espalda entre compañeros atentos al color que se indique.		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		

3.3 Clase 3 de la unidad de oposición.

3.3 Tabla N° 3 - Clase 3 de oposición.

Planificación de Clase N° 3	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Aprendiendo de mí y del adversario.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.</p> <p>-OA 8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>
Habilidad(es):	<p>-Elaborar estrategias y tácticas para distintos juegos.</p> <p>-Entender las reacciones fisiológicas.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar actitudes de perseverancia en distintos juegos.</p> <p>-Demostrar respeto hacia el adversario.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de estrategia y táctica.</p> <p>-Concepto de medición de esfuerzo físico.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Juegos de carácter de oposición.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Analizar y ejecutar diferentes estrategias y tácticas en los juegos propuestos, estableciendo una medición de la intensidad.
Contenido(s):	<p>-Estrategias y tácticas (posicionamiento, visualización del rival e implemento).</p> <p>-Esfuerzo físico (intensidad y medición).</p>

Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio en donde se les explicará el objetivo de la clase además de realizar la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Conocen la escala de percepción de esfuerzo? <p>Posteriormente el profesor indicará como deben realizarla y hablará sobre la importancia de manifestar como se sienten durante las actividades.</p>	<p>-Hojas.</p> <p>-Cinta adhesiva.</p> <p>-Figuras de cartulina (“O” y “X”).</p> <p>-Balones.</p> <p>-Pelotas de tenis.</p>	<p>-Determinan la intensidad del ejercicio utilizando una escala de percepción de esfuerzo.</p> <p>-Ajustan y adaptan los movimientos corporales para avanzar hacia el objetivo propuesto.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Quemados.</p> <p>Para comenzar se escogerá un alumno al alzar para que comience a quemar con un balón pequeño.</p> <ol style="list-style-type: none"> El alumno comenzará a perseguir a sus demás compañeros buscando tocar a alguno cuidadosamente con el balón. Una vez concretada esta acción, el alumno que fue tocado tendrá que ser el nuevo portador del balón para continuar quemando. El alumno perseguirá a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, el alumno que fue tocado deberá quedar en posición de congelado, esperando que otro compañero lo toque para pueda seguir corriendo nuevamente. El alumno perseguirá a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta 		

acción, el alumno que fue tocado deberá quedar en posición de congelado acostado en el suelo, esperando que otro compañero salte por encima de él para pueda seguir corriendo nuevamente.

Actividad 2: Tenis con la mano.

Los alumnos se enfrentarán frente a frente para jugar tenis reducido:

- a) Primero: jugarán tenis separados por una distancia de 1 metro, sin bote y utilizando cualquiera de las dos manos.
- b) Segundo: jugarán tenis separados por una distancia de 1 metro, sin bote y con la mano más hábil.
- c) Tercero: jugaran tenis separados por una distancia de 1 metro, sin bote y con la mano menos hábil.
- d) Cuarto: jugaran tenis separados por una distancia de 2 metros, con bote y utilizando cualquiera de las dos manos.

Actividad 3: Gato.

Los alumnos se enfrentarán para jugar al gato, en donde un compañero tendrá en su mano figuras de círculos "O" y el otro tendrá figuras de equis "X" y se ubicarán en el fondo del gimnasio. Además, cada uno de los estudiantes tendrá amarrado a su cintura con lana una botella plástica, la cual deberá estar acostada en el suelo.

En el otro extremo del gimnasio estará dibujado en el suelo la figura del gato "#".

Al momento que indique el profesor, los alumnos deberán tratar de parar la botella mediante saltos, y sólo una vez concretada esta acción, el estudiante podrá salir corriendo para marcar su

<p>figura en el gato “#” hasta lograr completar la línea y ser el ganador.</p>		
<p><u>Cierre</u> Los alumnos se agruparán al centro del gimnasio para terminar la clase y se le preguntará a cada uno como se siente dando un puntaje del 1 al 10. Posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño a realizar su aseo personal.</p>		



3.4 Clase 4 de la unidad de oposición.

3.4 Tabla N° 4 - Clase 4 de oposición.

Planificación de Clase N° 4	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Aprendiendo de mí y del adversario.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	Intentar superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones.
Actitud(es):	<p>-Demostrar una actitud de superación y esfuerzo personal en distintas situaciones.</p> <p>-Demostrar actitudes de comportamiento seguro, como el cuidado de materiales y espacios de trabajo.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de seguridad.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Distintos juegos de oposición que ayuden al desarrollo de las distintas cualidades físicas.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar control corporal en distintas situaciones de juego, procurando un correcto uso de los materiales.
Contenido(s):	<p>-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).</p> <p>-Seguridad (uso adecuado de materiales y espacios).</p>

Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u> Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase.</p>	<p>-Balones. -Pelotas pequeñas. -Cuerdas. -Vallas pequeñas.</p>	<p>-Demuestran hábitos de higiene y vida saludable; por ejemplo: utilizar una ropa distinta para cada clase, hidratarse y realizar su aseo personal una vez terminada la clase.</p>
<p><u>Desarrollo</u> Actividad 1: Atrapa los pañuelos si puedes. Se ubicará un alumno en el fondo del gimnasio y otro compañero(a) en el otro extremo de este y en medio de la cancha habrá una serie de pañuelos.</p> <p>a) Primero: se ubicarán de pie frente a frente y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro y tomar sólo un pañuelo para traerlo hasta el punto de inicio.</p> <p>b) Segundo: se ubicarán en las mismas posiciones iniciales pero sentados, y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro y tomar sólo un pañuelo para traerlo hasta el punto de inicio.</p> <p>c) Tercero: se ubicarán en las mismas posiciones iniciales pero sentados en el suelo de espalda al contrincante, y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro y tomar sólo un pañuelo para traerlo al punto de inicio.</p>	<p>-Colchonetas.</p>	<p>-Aplican y combinan las habilidades motrices básicas en los distintos juegos propuestos.</p>

<p>En cada una de las pruebas el alumno que logre conseguir la mayor cantidad de pañuelos será el ganador.</p> <p>Actividad 2: Rescatando testimonios en saco.</p> <p>Se ubicará un alumno en el fondo del gimnasio y otro compañero(a) en el otro extremo de éste y en medio de la cancha habrá una serie de pelotas pequeñas.</p> <p>Antes de comenzar, los estudiantes se ubicarán de pie frente a frente, ambos dentro de su respectivo saco, y al momento que indique el profesor, los alumnos tendrán que desplazarse rápidamente saltando hacia el centro para tomar sólo una pelota para traerla hasta el punto de inicio.</p> <p>Una vez terminado el tiempo de juego el alumno que logre conseguir la mayor cantidad de pelotas será el ganador.</p> <p>Actividad 3: Carreras de obstáculos.</p> <p>Los alumnos se ubicarán para enfrentarse frente a frente.</p> <p>Delante de cada uno habrá un circuito formado por aros, cuerdas, vallas pequeñas y colchonetas, y al final de esto, se encontrarán 3 testimonios.</p> <p>El juego consiste en que cada alumno deberá pasar por el circuito propio para ir en busca de un testimonio a la vez.</p> <p>El primero en llegar hasta el punto de partida con los 3 testimonios será el ganador.</p>		
---	--	--

<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño a realizar su aseo personal.</p>		
--	--	--



3.5 Clase 5 de la unidad de oposición.

3.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de oposición.

Planificación de Clase Nº 5	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	Aprendiendo de mí y del adversario.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecución de secuencia de movimientos que reflejen un control corporal.</p> <p>-Correcto uso de espacios y materiales.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar respeto y cordialidad hacia el adversario.</p> <p>-Demostrar el cuidado de los materiales.</p> <p>-Demostrar una actitud de superación ante diferentes adversidades.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de seguridad.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Distintos juegos presentados en formato de desafío.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar control corporal en distintas situaciones de juegos de oposición considerando la relación con el adversario.
Contenido(s):	<p>-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).</p> <p>-Seguridad (autocuidado, precaución en el uso de materiales).</p>

Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u> Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase, la cual estará basada en una evaluación.</p> <p><u>Desarrollo</u> 1.- Izquierda derecha: Se ubicarán los alumnos al medio del gimnasio a una distancia de 1 metro entre cada uno formando una hilera. El estudiante ubicado al lado izquierdo será el color rojo y el que estará ubicado al lado derecho será el color verde. Según esto deberán realizar las siguientes acciones según el color que indique el profesor:</p> <p>a) Primero: deberán ubicarse frente a frente atentos al color que se indique. Por ejemplo: si el profesor dice “rojo”, el alumno con ese color deberá salir corriendo rápidamente hasta llegar al extremo de su lado del gimnasio evitando ser atrapado por el compañero tendrá color “verde”.</p> <p>b) Segundo: realizarán la misma actividad anterior, pero en el punto de inicio los alumnos deberán comenzar sentados en el suelo dándose la espalda entre compañeros atentos al color que se indique.</p> <p>2.- Atrápalo si puedes: Se ubicarán un alumno en el fondo del gimnasio y otro</p>	<p>-Balones. -Pelotas pequeñas. -Cuerdas. -Vallas pequeñas. -Colchonetas.</p>	<p>-Demuestran una actitud de juego limpio y respeto hacia el adversario. -Aceptan de buena manera el resultado, sin importar si es victoria o derrota.</p>

<p>compañero(a) en el otro extremo de este y en medio de la cancha habrá un balón.</p> <p>a) Primero: se ubicarán de pie frente a frente y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro para tomar el objeto.</p> <p>b) Segundo: se ubicaran en las mismas posiciones iniciales pero sentados y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro para tomar el objeto.</p> <p>c) Tercero: se ubicarán en las mismas posiciones iniciales pero sentados en el suelo de espalda al contrincante y al momento que indique el profesor, los alumnos deberán correr rápidamente hacia el centro para tomar el objeto.</p> <p>3.- Carrera de obstáculos: Los alumnos se ubicarán para enfrentarse frente a frente.</p> <p>Delante de cada uno habrá un circuito formado por aros, cuerdas, vallas pequeñas y colchonetas, y al final de esto, se encontrarán 3 testimonios.</p> <p>El juego consiste en que cada alumno deberá pasar por el circuito propio para ir en busca de un testimonio a la vez.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo</p>		

correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.		
--	--	--



Anexo 4: Unidad de juegos deportivos de colaboración / oposición.

4.1 Clase 1 de la unidad de colaboración / oposición.

4.1 Tabla Nº 1 - Clase 1 de colaboración / oposición.

Planificación de Clase Nº 1	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	El juego lo hacemos entre todos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.
Habilidad(es):	Ejecución de cualidades físicas demostrando control corporal en distintas situaciones de juego.
Actitud(es):	-Demostrar conductas de respeto hacia los compañeros y rivales -Demostrar conductas superación personal y liderazgo de grupo.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de cualidades físicas. -Concepto de intensidad.
Actividad(es) genérica(s):	Diversos juegos de persecución.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Ejecutar distintos juegos que ayuden al desarrollo de cualidades físicas.
Contenido(s):	Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Intensidad (moderada; vigorosa).

Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>El profesor dará a conocer los objetivos de la unidad a trabajar, explicando detalladamente que el tipo metodología será aplicada en base a distintos juegos motrices.</p> <p>Posteriormente, realizará las siguientes interrogantes:</p> <p>a) ¿Qué son los deportes de oposición/colaboración?</p> <p>b) ¿Qué deportes de oposición/colaboración conocen?</p>	<p>-Conos.</p>	<p>-Ejecutan juegos en equipo que impliquen mejorar sus cualidades físicas.</p> <p>-Ejecutan juegos en equipo que permitan mejorar la coordinación.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Tiña en parejas.</p> <p>Para comenzar se escogerán 2 alumno al alzar que comiencen a tiñar para realizar las siguientes acciones:</p> <p>a) Los alumnos comenzarán a perseguir a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, los alumnos que fueron tocados tendrán que ser los nuevos portadores de la tiña.</p> <p>b) Los alumnos perseguirán a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, los alumnos que fueron tocados deberán quedarse en posición de congelado, esperando que otros compañeros los toquen para que puedan seguir corriendo nuevamente.</p>		

c) Los alumnos perseguirán a sus demás compañeros buscando tocar a alguno. Una vez concretada esta acción, los alumnos que fueron tocados deberán quedar en posición de congelado con las piernas separadas, esperando que otros compañeros pasen por debajo de ellos para que puedan seguir corriendo nuevamente.

Actividad 2: Policías y ladrones.

Se formarán dos equipos, donde un grupo serán los policías y el otro grupo serán los ladrones.

Cuando el profesor de la orden, los alumnos deberán correr por el gimnasio y el equipo de los policías tratará de atrapar a los miembros del equipo de los ladrones para meterlos en la cárcel que estará ubicada al centro del gimnasio marcada con un círculo.

Los ladrones podrán ser salvados por sus propios compañeros si son tocados en la cárcel.

El juego terminará cuando todos los ladrones estén en la cárcel. Y una vez ocurrido esto, los equipos podrán intercambiar roles para comenzar el juego nuevamente.

Actividad: Botellita envenenada.

Se formarán 4 grupos para jugar a la botellita envenenada. Cada grupo deberá realizar un sorteo para que uno de los alumnos comience en el centro, de manera que el resto quede en forma de círculo alrededor de él.

<p>Una vez listos los grupos para comenzar el juego, todos los integrantes que estarán alrededor, deberán tomar de los dedos o brazos al alumno que esta al centro y éste, tendrá que nombrar las marcas de bebidas que él quiera hasta decir “botellita envenenada”. Una vez dicha la frase anterior, todos los compañeros del círculo deberán salir corriendo para evitar ser atrapados por el compañero del centro.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Cada uno de los estudiantes guardará sus materiales de trabajo, además de avisar si alguno de ellos sufrió algún daño.</p> <p>Luego los alumnos responderán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">a) ¿Qué habilidades motrices trabajamos hoy?b) ¿A qué deporte se pueden aplicar dichas habilidades? <p>Posteriormente se dirigirán al baño para cumplir con sus hábitos de higiene.</p>		

4.2 Clase 2 de la unidad de colaboración / oposición.

4.2 Tabla Nº 2 - Clase 2 de colaboración / oposición.

Planificación de Clase Nº 2	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	El juego lo hacemos entre todos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	OA 3: Practicar deportes individuales con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias; por ejemplo: obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada de acuerdo al espacio.
Habilidad(es):	-Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio. -Ejecutar estrategias de equipo.
Actitud(es):	-Demostrar actitudes de compañerismo. -Demostrar actitudes de respeto hacia el compañero y adversario. -Demostrar disposición en el trabajo de equipo.
Conocimiento(s) previo(s):	-Concepto de estrategias. -Concepto de habilidades motrices básicas.
Actividad(es) genérica(s):	Distintos juegos de colaboración/ oposición
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar distintas estrategias para juegos colectivos aplicando habilidades motrices básicas.
Contenido(s):	-Estrategias (posicionamiento en relación al objeto, compañero(a) y oponente). -Habilidades motrices básicas: <ul style="list-style-type: none">• Locomoción: correr, saltar, caminar. Cambio de dirección.• Manipulación: atrapar, lanzar.

	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrio: mantención de la postura. 	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase realizando la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué es importante respetar las normas durante la realización de las actividades? 	<p>-Balones de vóleybol o hándbol.</p> <p>-Conos.</p>	<p>-Mantienen la estabilidad en situaciones de equilibrio debido a la intervención de uno o más compañeros.</p> <p>-Demuestran actitudes de tolerancia hacia posibilidades y limitaciones de los demás.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Matanza.</p> <p>Se formarán 2 equipos y cada uno de ellos estará ubicado en su lado respectivo de la cancha y el profesor hará un sorteo para definir el equipo que iniciará el juego. Al sonido de silbato, el juego deberá comenzar con el equipo que tenga el balón.</p> <p>El juego consistirá en que el balón deberá ser lanzado intentando tocar con éste a algún compañero del equipo contrario para quemarlo.</p> <p>El alumno que sea quemado tendrá que ubicarse por fuera de la línea del equipo contrario para seguir lanzando el balón desde esa zona.</p> <p>El equipo que logre quemar a todos los integrantes del equipo contrario será el ganador.</p> <p>Actividad 2: Piensa rápido.</p> <p>Se formarán 4 grupos ubicados cada uno en un lugar del gimnasio.</p>		

<p>En cada uno de los grupos se elegirán 2 alumnos los cuales comenzarán al medio mientras el resto de los compañeros estarán alderedor de ellos formando un círculo.</p> <p>El juego consistirá en que todos los estudiantes que formen el círculo tendrán que darse pases entre ellos evitando ser interceptados por los compañeros que están al centro, pero si uno de ellos llega a atrapar el balón, tendrán la posibilidad de elegir una nueva pareja para que pase al centro.</p> <p>Actividad 3: Carretilla grupal.</p> <p>Se mantendrán los 4 grupos de la actividad anterior.</p> <p>El juego consistirá en competir por equipos trasladándose en forma de carretilla, es decir, comenzará un compañero(a) sujetando ambos pies de otro compañero(a), el cual deberá avanzar solo con las manos simulando una posición de carretilla.</p> <p>Al momento que indique el profesor, los alumnos partirán desde el fondo del gimnasio hasta el otro extremo. Y, una vez llegando al final, se deberán cambiar de posición para volver al punto de partida para que salga la nueva pareja.</p> <p>El equipo que termine primero con el recorrido de todas las parejas será el ganador.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		

4.3 Clase 3 de la unidad de colaboración / oposición.

4.3 Tabla N° 3 - Clase 3 de colaboración / oposición.

Planificación de Clase N° 3	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	El juego lo hacemos entre todos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diversos juegos motrices.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	<p>-Ejecutar cualidades físicas en distintas situaciones de juegos.</p> <p>-Demostrar conductas de comportamiento seguro en los juegos motrices.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar actitudes de respeto hacia el adversario y compañero.</p> <p>-Demostrar conductas de liderazgo de grupo.</p> <p>-Demostrar disposición al trabajo en equipo.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de comportamientos seguros.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Distintos juegos colectivos que desarrollen las cualidades físicas.
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar las cualidades físicas en distintos juegos con un uso adecuado de implementos y del espacio.
Contenido(s):	-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

	-Comportamiento seguro (uso adecuado de materiales y espacios).	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase realizando la siguiente pregunta:</p> <p>a) ¿Por qué es importante trabajar en equipo para lograr un objetivo?</p> <p>b) ¿En qué momentos en el deporte podemos ver actitudes de respeto y colaboración?</p>	<p>-Pelotas de papel.</p> <p>-Conos.</p>	<p>-Mantienen ordenados los espacios en donde realizan las actividades.</p> <p>-Demuestran una actitud de colaboración y trabajo en equipo.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Cachipún grupal.</p> <p>Se dividirá el curso en 4 grupos y se ubicarán frente a frente (2 en un extremo del gimnasio y los otros 2 en el otro extremo).</p> <p>Los equipos que esten frente a frente, tendrán que jugar al cachipún grupal, pero antes de esto cada grupo tendrá que decidir que figura utilizará para ejecutarlo al mismo tiempo (piedra, papel o tijera).</p> <p>Una vez que el profesor toque el silbato, los equipos deberán correr hacia el centro y saltar mostrando la figura elegida al mismo tiempo. Así sucesivamente hasta lograr obtener 10 puntos para obtener la victoria.</p> <p>Una vez terminado el primer enfrentamiento, los grupos deberán</p>		

rotar hacia la derecha para competir nuevamente pero con otro equipo.

Actividad 2: Cachipún 4 esquinas.

Se mantendrán los 4 grupos de la actividad anterior, en donde 2 equipos competirán en un extremo del gimnasio y los otros 2 en el otro extremo.

Cada una de las esquinas del sector en el que se enfrenten los equipos estarán marcadas por conos y antes de iniciar la actividad los equipos deberán estar en hileras preparados para salir corriendo.

Cuando el profesor indique, el primero de la hilera de cada grupo tendrá que salir rápidamente por fuera de las esquinas marcadas hasta detenerse en la esquina que coincidan ambos jugadores frente a frente para jugar al cachipún. El jugador que gane podrá seguir avanzando hasta encontrarse con el segundo compañero(a) del equipo contrario. Así sucesivamente hasta que cualquiera de los jugadores logre ingresar a la hilera del equipo contrario para ganar un punto.

El equipo que logre llegar con todo su equipo al sector del equipo rival será el ganador.

Actividad 3: Guerra de pelotas.

Se formarán 2 grupos en donde cada uno de estos ocupará su respectiva mitad de la cancha. Además, cada alumno de cada equipo tendrá una pelota de papel en su mano.

La actividad consistirá en que los equipos lancen la mayor cantidad de pelotas posibles hacia el bando contrario durante un tiempo determinado, pero

<p>antes de comenzar el juego, el profesor dejará en claro cuál es la línea de división entre los equipos.</p> <p>El equipo que logre quedar con menos pelotas en su sector será el ganador.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		



4.4 Clase 4 de la unidad de colaboración / oposición.

4.4 Tabla N° 4 - Clase 4 de colaboración / oposición.

Planificación de Clase N° 4	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5° Básico.
Semestre:	1° Semestre 2020.
Unidad didáctica:	El juego lo hacemos entre todos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	<p>-Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la actividad física.</p> <p>-Usar las habilidades motrices básicas en una variedad de juegos colectivos.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.</p> <p>-Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Hábitos posturales e higiene.</p> <p>-Asocian la condición física con salud.</p>
Actividad(es) genérica(s):	Distintos juegos de colectivos que ayuden a mejorar las distintas cualidades físicas.

Objetivo o actividad(es) específica(s):	Demostrar hábitos posturales en distintas situaciones de juego en cuanto al uso correcto de los materiales y del espacio.	
Contenido(s):	-Hábitos de higiene y vida saludable (hidratación, posturas y uso de ropa adecuada). -Seguridad (uso adecuado de materiales y del espacio).	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase realizando la siguiente pregunta:</p> <p>a) ¿Qué hábitos de higiene pueden nombrar como ejemplo?</p> <p>b) ¿Por qué es importante mantener posturas correctas al momento de practicar deporte?</p>	-Balón de fútbol. -Balones de vóleibol o hándbol. -Conos.	-Demuestran una constante comunicación entre todos los integrantes del grupo. -Intentan utilizar estrategias ofensivas y defensivas, reconociendo que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad.
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>Actividad 1: Pégale al balón.</p> <p>Se formarán 2 grupos en donde cada uno de estos ocupará su respectiva mitad de la cancha por fuera de la línea. Además, cada alumno de cada equipo tendrá una pelota de tenis en su mano.</p> <p>La actividad consistirá en que los equipos lancen la mayor cantidad de pelotas posibles hacia un balón de fútbol que estará ubicado al centro de la cancha, de manera que como equipos puedan intentar moverlo hacia el bando contrario para que cruce la línea del adversario.</p> <p>El equipo que logre mover el balón hasta que logre dicha acción será el ganador.</p>		

<p>Actividad 2: Desplaza el balón con la mano.</p> <p>Se formarán 4 grupos para que puedan enfrentarse 2 en una mitad de la cancha y 2 en la otra mitad.</p> <p>Cada grupo tendrá en su lado de la cancha un arco pequeño formado por conos. Antes de iniciar el juego, el profesor hará un sorteo para definir el equipo que deberá comenzar con el balón. Posterior a esto, al sonido del silbato, los equipos deberán enfrentarse desplazando el balón a ras de suelo solo con las manos hasta lograr anotar un punto en el arco contrario.</p> <p>El grupo que anote la mayor cantidad de puntos durante el tiempo de juego será el ganador.</p> <p>Una vez terminado el juego, los equipos deberán rotar para enfrentarse a nuevos rivales.</p> <p>Actividad 3: Desplaza el balón en cuadrupedia.</p> <p>Se mantendrán los 4 equipos de la actividad anterior, la cual consistirá en lo mismo, pero la forma de juego de los alumnos deberá ser en cuadrupedia hacia arriba, simulando la araña.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		

4.5 Clase 5 de la unidad de colaboración / oposición.

4.5 Tabla Nº 5 - Clase 5 de colaboración / oposición.

Planificación de Clase Nº 5	
Asignatura:	Educación Física y Salud.
Nivel:	5º Básico.
Semestre:	1º Semestre 2020.
Unidad didáctica:	El juego lo hacemos entre todos.
Tiempo:	2 horas.
Objetivo(s) de aprendizaje:	<p>-OA 3: Practicar deportes individuales con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias; por ejemplo: obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada de acuerdo al espacio.</p> <p>-OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.</p>
Habilidad(es):	<p>-Elaborar estrategias y tácticas de manera grupal en relación a los distintos juegos.</p> <p>-Asumir diferentes roles dentro del equipo.</p> <p>-Ejecutar diversos juegos demostrando coordinación en los distintos desplazamientos.</p>
Actitud(es):	<p>-Demostrar la participación equitativa de hombre y mujeres en los diferentes juegos propuestos.</p> <p>-Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>-Demostrar actitudes de respeto y tolerancia tanto a sus compañeros como al resultado del juego.</p>
Conocimiento(s) previo(s):	<p>-Concepto de reglas de juego.</p> <p>-Concepto de cualidades físicas.</p> <p>-Concepto de autocuidado.</p>

Actividad(es) genérica(s):	Ejecución de distintos juegos que ayuden a desarrollar y mejorar la coordinación espacio-temporal.	
Objetivo o actividad(es) específica(s):	Aplicar y combinar las distintas habilidades motrices demostrando una constante comunicación de equipo y creando diversas estrategias y tácticas en los juegos que se presentan.	
Contenido(s):	<p>-Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).</p> <p>-Habilidades motrices básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Locomoción: correr, saltar, trotar, deslizarse. • Manipulación: atrapar, lanzar, tomar. • Estabilidad: mantención de posturas. <p>-Estrategias y tácticas: posicionamientos de equipo y visualización del rival.</p>	
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
<p><u>Inicio</u></p> <p>Los alumnos se agruparán en el centro del gimnasio y se les explicará el objetivo de la clase, la cual estará basada en una evaluación.</p>	<p>-Balones de voleibol o hándbol.</p> <p>-Conos.</p>	<p>-Demuestran una actitud de respeto hacia sus compañeros de equipo y adversarios.</p> <p>-Demuestran adquisición de hábitos de higiene y vida saludable; por ejemplo: Usar ropa adecuada para cada actividad, hidratarse y realizar su aseo personal una vez terminada la clase.</p>
<p><u>Desarrollo</u></p> <p>La evaluación consistirá en realizar cada una de las siguientes actividades:</p> <p>Actividad 1: Matanza.</p> <p>Se formarán 2 equipos y cada uno de ellos estará ubicado en su lado respectivo de la cancha y el profesor hará un sorteo para definir el equipo que iniciará el juego. Al sonido de silbato, el juego deberá comenzar con el equipo que tenga el balón. El juego consistirá en que el balón deberá ser lanzado intentando tocar con éste, a algún compañero del equipo contrario para quemarlo.</p>		

<p>El alumno que sea quemado tendrá que ubicarse por fuera de la línea del equipo contrario para seguir lanzando el balón desde esa zona.</p> <p>El equipo que logre quemar a todos los integrantes del equipo contrario será el ganador.</p> <p>Actividad 2: Desplaza el balón con la mano.</p> <p>Se formarán 4 grupos para que puedan enfrentarse 2 en una mitad de la cancha y 2 en la otra mitad.</p> <p>Cada grupo tendrá en su lado de la cancha un arco pequeño formado por conos. Antes de iniciar el juego, el profesor hará un sorteo para definir el equipo que comenzará con el balón. Posterior a esto, al sonido del silbato, los equipos deberán enfrentarse desplazando el balón a ras de suelo sólo con las manos hasta lograr anotar un punto en el arco contrario.</p> <p>El grupo que anote la mayor cantidad de puntos durante el tiempo de juego será el ganador.</p> <p>Una vez terminado el juego, los equipos deberán rotar para enfrentarse a nuevos rivales.</p>		
<p><u>Cierre</u></p> <p>Los alumnos realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor y posteriormente se les dará el tiempo correspondiente para ir al baño y realizar su aseo personal.</p>		

Anexo 5: Instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación fueron creados específicamente para cada una de las unidades propuestas. Cada uno de ellos poseen entre 7 y 8 ítems basados en evaluar las acciones físicas y actitudinales de los alumnos.

Dichos ítems disponen de un puntaje de 1 a 4 con los siguientes conceptos:

1. **Por lograr:** el alumno no cumple con las acciones requeridas.
2. **Regular:** el alumno cumple solo con algunas de las acciones requeridas.
3. **Bien:** el alumno cumple con la mayoría de las acciones requeridas.
4. **Muy bien:** el alumno cumple con cada una de las acciones requeridas.

A continuación se despliegan los instrumentos de evaluación.

5.1 Instrumento de evaluación de la unidad de psicomotricidad “Pequeños genios en movimiento”.

5.1 Tabla N° 1 - Instrumento de evaluación de la unidad de psicomotricidad.

Criterios de evaluación	1	2	3	4
Entrega la guía con las respuestas de manera clara según lo solicitado.				
Realizan las acciones escritas en la guía para el desafío n° 1.				
Realizan las acciones escritas en la guía para el desafío n° 2.				
Realizan las acciones escritas en la guía para el desafío n° 3.				
Demuestran orden y cuidado de los materiales y del espacio.				
Trabaja de forma autónoma demostrando iniciativa.				
Se presenta con vestimenta adecuada para la asignatura.				

5.2 Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración “Divirtiéndonos aprendemos”.

5.2 Tabla N° 2 - Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración.

Criterios de evaluación	1	2	3	4
Utilizan habilidades motrices básicas de manipulación como: golpes de mano y pie según corresponda.				
Utilizan habilidades motrices básicas de locomoción según las distintas acciones que implique cada desafío.				
Utilizan habilidades motrices básicas de equilibrio en los distintos desplazamientos requeridos por los desafíos.				
Demuestran una actitud de respeto hacia sus compañeros.				
Se comunican de forma clara y aportan sus ideas para realizar las actividades.				
Participan activamente como grupo.				
Se presentan con vestimenta adecuada para la asignatura.				

5.3 Instrumento de evaluación de la unidad de oposición “Aprendiendo de mí y del adversario”.

5.3 Tabla N° 3 - Instrumento de evaluación de la unidad de oposición.

Criterios de evaluación.	1	2	3	4
Demuestra realizar una acción en respuesta a un estímulo.				
Utiliza habilidades motrices básicas de locomoción como: saltos, carrera, etc.				
Utiliza habilidades motrices básicas de manipulación como: golpes, traslados de objetos, etc.				
Utiliza habilidades motrices de equilibrio durante distintos desplazamientos manteniendo un control corporal.				
Demuestra una actitud de respeto hacia el adversario.				
Acepta de buena manera el resultado sin importar si es victoria o derrota.				
Se presenta con vestimenta adecuada para la asignatura.				

5.4 Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración / oposición “El juego lo hacemos entre todos”.

5.4 Tabla N° 4 - Instrumento de evaluación de la unidad de colaboración / oposición.

Criterios de evaluación.	1	2	3	4
Utilizan habilidades motrices básicas de locomoción como: saltos, carrera, etc.				
Utilizan habilidades motrices básicas de manipulación como: golpes, traslados de objetos, etc.				
Utilizan habilidades motrices de equilibrio durante distintos desplazamientos manteniendo un control corporal.				
Se organizan como grupo para establecer las posiciones de cada uno dentro de la cancha.				
Mantienen una constante comunicación como equipo.				
Demuestran actitudes de respeto y tolerancia hacia sus propios compañeros de equipos y adversarios.				
Respetan las normas los distintos juegos realizados.				
Se presentan con vestimenta adecuada para la asignatura.				