

Instrumento de Evaluación de Conocimientos Específicos y Pedagógicos 2026

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

DOMINIO 1: APTITUD FÍSICA, SALUD Y BIENESTAR HUMANO.

1.1. Desarrollo motor.

- Distinguir los elementos centrales de teorías de aprendizaje motor y entrenamiento deportivo.
- Identificar los hitos más relevantes en la evolución del desarrollo motor y su aplicación en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Explicar la relación existente en el desarrollo de las habilidades motrices y la condición física, durante la etapa escolar.

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

- Relacionar los síntomas de las lesiones más frecuentes en el aparato locomotor derivadas de la práctica de un ejercicio y las medidas de primeros auxilios a tomar en el contexto escolar.
- Identificar la estructura y funciones centrales de los sistemas cardiorrespiratorio, óseo-articular, muscular y nervioso.
- Visibilizar los músculos o grupos musculares involucrados en la realización de un determinado ejercicio o movimiento.
- Comparar los sistemas aeróbico y anaeróbico con los procesos energéticos asociados en la actividad física.
- Determinar las fuentes energéticas involucradas en la práctica de un determinado ejercicio.

1.3. Principios básicos del acondicionamiento físico.

- Distinguir los componentes de la condición física: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad.
- Analizar los factores que influyen en el desarrollo de la condición física: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de ejercicio, volumen, recuperación, repeticiones y progresión.
- Determinar, en la ejecución de un determinado ejercicio, la función que cumplen las cualidades físicas generales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) y derivadas (potencia, fuerza-resistente, velocidad-resistente, agilidad, elasticidad).
- Explicar la relación entre las habilidades motrices y el desarrollo de las cualidades físicas.
- Caracterizar las prácticas introyectivas como por ejemplo taichí, yoga, entre otros y sus beneficios en la salud y calidad de vida de los alumnos.
- Distinguir las funciones del calentamiento (prevención de lesiones, rendimiento, aprendizaje).
- Describir los principios básicos para el desarrollo de la condición física: alternancia, especificidad, continuidad, progresión, individualización.
- Identificar distintos medios para el entrenamiento, tales como circuitos, interval training, fartlek, entre otros.

DOMINIO 2: MANIFESTACIONES DE LA MOTRICIDAD HUMANA

2.1. Juego.

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

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

- Reconocer los elementos fundamentales de la expresión corporal: intensidad, tiempo, espacio de los movimientos.
- Comparar actividades gimnásticas, acrobáticas, rítmicas y de expresión corporal, considerando sus características y las habilidades que se requieren para su práctica.
- Comparar las danzas folclóricas de distintas zonas del país, considerando sus principales características (similitudes y diferencias).

2.3. Deportes.

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

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

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

- Determinar estrategias metodológicas y/o actividades para abordar objetivos o habilidades propias de la asignatura de Educación Física.
- Retroalimentar a los/as estudiantes con lenguaje comprensible y precisión conceptual.
- Identificar decisiones e intervenciones pedagógicas que favorecen el aprendizaje en Educación Física.
- Seleccionar recursos didácticos apropiados para abordar diferentes objetivos de aprendizaje de la asignatura de Educación Física.
- Determinar adaptaciones de actividades y/o ejercicios para favorecer el acceso de todos los estudiantes a los objetivos o habilidades abordados en la asignatura de Educación Física.

- Seleccionar actividades motrices acordes con las etapas de desarrollo motor de los/as estudiantes.
- Proponer actividades de clase acordes con las diferentes etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje motriz (exploración, práctica sistemática, periodicidad, progresión y retroalimentación).
- Seleccionar actividades que respondan a los diferentes estilos de enseñanza propios de la disciplina, propuestos por Camacho, Delgado, Mosston y Ashworth, entre otros.

3.2. Aprendizaje en la asignatura de Educación Física

- Identificar los conocimientos previos requeridos para abordar los distintos aprendizajes de la asignatura de Educación Física.
- Identificar dificultades en el proceso de aprendizaje, a partir de evidencias de desempeños de los/as estudiantes.
- Identificar etapas del aprendizaje motor (fase cognoscitiva, fase asociativa y fase autónoma) en la que se encuentran los estudiantes a partir de su desempeño.

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

- Identificar indicadores de evaluación que dan cuenta de los distintos objetivos de aprendizaje de la asignatura de Educación Física.
- Seleccionar actividades, estrategias e instrumentos de evaluación pertinentes a los aprendizajes de la asignatura de Educación Física.
- Seleccionar pruebas estandarizadas adecuadas para la medición de cualidades físicas individuales para establecer el nivel de exigencia requerido para el desarrollo de una actividad motriz.