UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Magíster en Educación mención Currículum y Evaluación Basado en Competencias

Trabajo de Grado II

Elaboración de Instrumentos de Evaluación Diagnóstica para la asignatura de Educación Física en 2º Básico y 8º Básico.

Profesora: Rocío Riffo
Estudiante: Victoria Hidalgo

Villa Alemana, Chile, Agosto 2021

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

1
2
3
4
8
26
34
43
53
57

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Índice

1. Portada……
2. Índice……
3. Resumen…… 4. Introducción…… 5. Marco teórico…… 6. Marco contextual……
7. Diseño y aplicación de instrumentos……
8. Análisis de los resultados…… 2
9. Propuestas remediales……
10. Bibliografía……

Resumen

El presente trabajo consiste en un ejercicio de profundización y elaboración de propuestas para la elaboración de instrumentos de Evaluación Diagnóstica, con el objetivo de medir los Aprendizajes de los Estudiantes de 2º Básico y 8º Básico en la asignatura de Educación Física y Salud, con la finalidad de aplicar estrategias remediales a las problemáticas que se puedan encontrar con el análisis de los resultados obtenidos.

De esta manera, la investigación incluye un marco teórico como contextual, el diseño y aplicación de los instrumentos que se utilizarán, el análisis y las propuestas remediales como solución.

Los resultados del análisis, permitirán una toma correcta de decisiones en el apoyo efectivo para los estudiantes que lo necesiten en la asignatura de Educación Física y Salud.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Introducción

Objetivo General de la Investigación

Elaborar y Aplicar instrumentos para medir las habilidades, capacidades y conocimientos de los estudiantes de 2º Básico y 8º Básico en la Asignatura de Educación Física y Salud.

Objetivos Específicos de la Investigación

Diseñar instrumentos de evaluación para la asignatura de Educación Física y Salud.

Aplicar los instrumentos de evaluación en la asignatura de Educación Física y Salud.

Analizar los datos proporcionados por los instrumentos de la evaluación de la asignatura de Educación Física y Salud.

Crear propuestas remediales de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación de la evaluación en la asignatura de Educación Física y Salud.

Evaluar las propuestas remediales aplicadas a la asignatura de Educación Física y Salud.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Descripción de los Instrumentos

Evaluación Diagnóstica en la Asignatura de Educación Física y Salud en 2º Básico.

La evaluación Diagnóstica de 2º Básico evalúa los objetivos de Aprendizajes de las bases Curriculares, que contienen los Objetivos Priorizados.
Los aprendizajes se encuentran agrupados en ejes:

Habilidades Motrices

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Vida Activa y Saludable

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

• Realizar un calentamiento mediante un juego

• Escuchar y seguir instrucciones

• Utilizar implementos bajo supervisión

• Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

Vida Activa y Saludable

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Evaluación Diagnóstica en la Asignatura de Educación Física y Salud en 8º Básico.

La evaluación Diagnóstica de 8º Básico evalúa los objetivos de Aprendizajes de las bases Curriculares, que contienen los Objetivos Priorizados.
Los aprendizajes se encuentran agrupados en ejes:

Habilidades Motrices

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

• Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).

• Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).

• Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).

• Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros).

• Una danza (folclórica, moderna, entre otras)

Vida Activa y Saludable

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

• Frecuencia

• Intensidad

• Tiempo de duración y recuperación

• Progresión

• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

• Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.

- Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.
- Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física.

Vida Activa y Saludable

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Marco Teórico

La evaluación

La evaluación se puede comprender de distintas formas, dependiendo de las necesidades, propósitos u objetivos de la institución educativa, tales como: el control y la medición, el enjuiciamiento de la validez del objetivo, la rendición de cuentas, por citar algunos propósitos. Es por ello que se puede determinar en qué situaciones educativas es pertinente realizar una valoración, una medición o la combinación de ambas concepciones.

La evaluación implica que el docente registre las fortalezas, los talentos, las cualidades, los obstáculos, los problemas o las debilidades que de manera individual y grupal se vayan dando para intervenir oportunamente y “decidir el tipo de ayuda pedagógica que se ofrecerá a los alumnos” (Coll, 2004).

Actualmente, la evaluación es un concentrado de evidencias que permiten obtener información valiosa del desempeño de los alumnos en relación a los

objetivos planteados. Asimismo, la evaluación como parte del trabajo docente, muestra una secuencia construida a lo largo de un tiempo determinado, es decir, por bimestre, por semestre, o anual.

Para plantear este trabajo, se considerará la Evaluación como un proceso consustancial con la educación, que implica la recolección, organización y procesamiento de datos, que permitan emitir juicios para la toma de decisiones.

Funciones de la evaluación

Cualquier tipo de evaluación que se realice en el ámbito educativo, debe cumplir con funciones como las que se citan a continuación (Posner, 1998; Hernández, 1998; Díaz Barriga, 1999):

Función de diagnóstico

La evaluación de un plan o programa de estudios debe caracterizar el planeamiento, ejecución y administración del proyecto educativo, debe constituirse en síntesis de sus principales aciertos y desaciertos. De tal manera, que les sirva a las autoridades académicas de orientación o de guía que permita derivar acciones tendientes al mejoramiento de la calidad de la educación.

Función instructiva

El proceso de evaluación en sí mismo, debe producir una síntesis de los indicadores de la puesta en práctica del currículum. Por lo tanto, las personas que participan en el proceso, se forman, aprenden estrategias de evaluación e incorporan una nueva experiencia de aprendizaje laboral.

Función educativa

A partir de los resultados de la evaluación donde el personal docente conoce con precisión cómo es percibido su trabajo por sus iguales, por el estudiantado y por las autoridades académicas de la institución, puede trazarse una estrategia para erradicar las insuficiencias que le han señalado en su desempeño profesional. Por lo tanto, existe una importante relación entre los resultados de la evaluación del plan o programa de estudios y las motivaciones del personal docente hacia el trabajo.

Función autoformadora

Esta función se cumple principalmente cuando la evaluación ofrece lineamientos para que la persona responsable de la docencia oriente su quehacer académico, sus características personales y para mejorar sus resultados. Poco a poco la persona se torna capaz de autoevaluar crítica y permanentemente su desempeño, no teme a sus errores, sino que aprende de ellos y es más consciente de su papel como responsable de diseñar y ejecutar el currículum. Desarrolla habilidad en cuanto a lo que sabe y lo que no sabe y necesita conocer; de manera que desarrolla la necesidad de autoformación tanto en el plano profesional como en el desarrollo personal. El carácter formador de la evaluación, por si solo, justifica su necesidad.

La función autoformadora es la persigue la autora en los procesos evaluativos, de la experiencia obtenida se puede concluir que es un proceso difícil dado que se presentan obstáculos tales como: la resistencia al cambio, el poco interés en asumir compromisos de participación y el miedo a enfrentar nuevos retos. La evaluación es lenta y debe ser un proceso de análisis y reflexión constante, hasta lograr un cambio de actitud ante las situaciones problemáticas que se están evaluando y mejorando. Cuando el análisis y reflexión del desempeño docente, por ejemplo; se convierte en una práctica diaria, se empieza a notar el mejoramiento en la calidad de la enseñanza.

Evaluación Diagnóstica

Este tipo de evaluación nos permite detectar progresos y dificultades en un momento determinado. Es esencial en la evaluación inicial (aunque no es exclusiva de este periodo), al inicio de un curso o al inicio de cada una unidad educativa.

A través de la evaluación diagnostica el profesor podrá darse cuenta de las capacidades del alumnado y si este posee los requisitos necesarios para abordar el curso o las unidades a tratar. También es útil para conocer el grado de alcance de los objetivos propuestos en el curso y las habilidades y destrezas de los educandos.

Esta función permitirá conocer la situación personal del alumno en el ámbito físico, emocional y familiar al inicio del curso o etapa académica determinada.

Como conclusión, podemos decir que la evaluación diagnóstica es de suma importancia, puesto que, permite al profesor conocer en profundidad las causas que provocan ciertos problemas a lo largo del proceso de enseñanza, tomar las decisiones pertinentes de acuerdo a cada caso y reorientar o adaptar las exigencias de acuerdo a los requerimientos.

Objetivos de evaluación

Los objetivos de la evaluación consisten en definir lo que se espera medir; estos objetivos van necesariamente ligados a los propósitos y metas en la experiencia educativa.

Antes de seleccionar la metodología y las técnicas para una evaluación, se requiere que exista un programa del curso planeado en su totalidad, con objetivos generales, específicos, actividades y recursos didácticos a utilizar.

Estos objetivos permiten tener una idea clara de las intenciones, tanto al enseñar como al evaluar lo aprendido.

Es muy importante que exista congruencia entre lo que se enseña y lo que se evalúa. Es decir, entre los objetivos o aprendizajes esperados y las preguntas de evaluación. Debe tenerse en cuenta la ponderación de un objetivo particular y el porcentaje de una prueba asignado a dicho objetivo.

Una vez elaborados los objetivos de aprendizaje se elaboran los instrumentos y preguntas de evaluación adecuados a la enseñanza.

Se entienden por “dominios, los niveles de profundización y manejo de contenidos. Bloom propuso seis dominios, donde el “conocer" algo es de menor profundidad que por ejemplo “crear" ese conocimiento; este nivel es de mayor exigencia y profundidad que el anterior y requiere una combinación de habilidades por parte del estudiante: conocer, determinar la pertinencia, oportunidad y condiciones para utilizar un m todo o técnica.

Procedimientos de prueba o test

Este tipo de Procedimiento de Medición es el más conocido en el ámbito educacional y es posible definirlo como "Conjunto de tareas que se usa para medir una muestra del conocimiento, comportamiento, actitudes y destrezas de un individuo o colectivo". En este procedimiento de medición existe un gran número de instrumentos, los cuales se agrupan de acuerdo a diferentes criterios.

Los Procedimientos de Prueba o Test deben cumplir con ciertos principios básicos que otorguen validez y confiabilidad a los resultados obtenidos, entre los cuales se pueden distinguir los siguientes:

- Todo procedimiento de prueba o test debe servir a un propósito determinado . - Cada pregunta de la prueba debe recoger informaciones sobre una conducta específica.
- Los temas deben corresponder a un muestreo representativo de los contenidos a evaluar.
- Las preguntas deben ser congruentes con un determinado aprendizaje (Objetivo - Conducta).
- Las pruebas deben ser agentes motivadores en la formación de hábitos de estudio.

Habilidades Motoras Básicas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente.

Las Habilidades Motrices Básicas son desarrolladas desde edades muy tempranas y que poco a poco van evolucionando de manera directa e indirecta por medio de ejercicios o juegos, los mismos que se fortalecerán y mejorarán según las necesidades requeridas. Así también (Luna, 2016) manifiesta que existen estudiantes que participan en programas de estimulación motriz en base de juegos motores extracurriculares, quienes presentan mejoras significativas resaltando as su importancia, igualando o mejorando dichas capacidades según su edad cronológica.

Sin embargo, de acuerdo a (Gamboa Jiménez, 2012), el conocer la presencia o ausencia de las Habilidades Motrices Básicas no es tan importante, debido a que si no se cuenta con las herramientas o instrumentos de evaluación necesarias no se podría descubrir el nivel de cada uno de los niños, ya que con estos resultados se llegaría no solo a conocer, sino a buscar alternativas que le ayuden a mejorar en las habilidades que tengan dificultad.

Dentro de la Educación Física, actualmente las habilidades motrices básicas deberían ser desarrolladas correctamente, pero esto no sucede en diferentes lugares, debido que, tanto docentes, como estudiantes, desconocen su importancia, lo cual genera en los niños dificultades a la hora de realizar diferentes ejercicios o actividades.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Hoy en día la Educación Física dentro de las instituciones educativas, es una materia fundamental, tanto para el fortalecimiento físico como mental, es decir, para el desarrollo integral de los estudiantes, de igual manera con respecto a la importancia de la educación física, en los últimos años se ha llegado a conformar un modelo más completo, así también con respecto a la importancia de la actividad física, en el área de la salud, el conocimiento en valores, y sobre todo en la iniciación deportiva de los niños (López, Pérez, Manrique, & Monjas, 2016).

Se puede decir que las Habilidades Motrices Básicas son consideradas muy importantes para la realización de diferentes actividades, en donde estarán presentes diferentes movimientos voluntarios según la actividad que requiera.

Las Habilidades motoras básicas se clasifican en locomoción, manipulación y estabilidad o equilibrio.

Habilidades motrices de locomoción

Son movimientos locomotores realizados por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro en el espacio, conjugando las diferentes elementos espaciales como dirección, planos y ejes.

Las habilidades motrices de locomoción pueden ser reptar, correr, saltar, desplazarse, marchar, desplazarse en cuadrupedia, caminar, rodar, trepar entre otros.

Habilidades motrices de manipulación

Son movimientos en que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, lanzamientos y recepciones, además de toda secuencia de movimiento que implique arrojar un objeto al espacio con uno o ambos brazos, consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos.

Dentro de las habilidades de manipulación encontramos: driblear, atrapar, lanzar, patear, botear, arrastrar, empujar, golpear y levantar un objeto entre otras.

Habilidades motrices de estabilidad o equilibrio

Es el desarrollo de la capacidad perceptivo motriz de adecuación y adaptación espacio temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físico motrices condicionales y coordinativas para lograr superar la fuerza de gravedad y así, realizar eficazmente la tarea motriz.

Las habilidades motrices de estabilidad o equilibrio, son habilidades en las que se trata de mantener una estabilidad equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz y se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

Algunas de estas habilidades motrices de estabilidad o equilibrio son: mantenerse en un lugar fijo sin movimientos, mantenerse o saltar en un pie, levantarse, inclinarse, colgarse, estirarse, girar, empujar entre otras.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Importancia de las capacidades física en Educación Física

Los elementos formativos de la Educación Física se desarrollarán en unos planos distintos a los de otras asignaturas. Tiene unos contenidos muy diferentes a los de otras disciplinas educativas y los planteamientos didácticos deberán adaptarse a las características propias de una actividad en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen sus contenidos. (Sánchez Bañuelos, F., 1996).

En el desarrollo de la asignatura de Educación Física se ponen en evidencia de manera inmediata la participación, las capacidades y los resultados de los alumnos.
En otras asignaturas estos factores suelen tardar en darse.

Los ejercicios corporales, además de proporcionar una adecuada formación física, deberán estar también al servicio de la conducta de los jóvenes pues más importante que el rendimiento físico, es el esfuerzo que su consecución supone: la autodisciplina y la autosuperación, el entrenamiento y el trabajo duro; más importante que la capacidad gimnástica es la prestación de ayuda al compañero; más importante que el buen rendimiento en el juego, es la vivencia de sus reglas, el atenerse todos a ellas, sin las cuales el juego no existir a (Ommo Gruppe, 1976).

Capacidades físicas

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan porque se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad.

Fuerza

La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular (Morehouse, L. y Millar, A., 1986; Mirella, R., 2002; Vella, M., 2007). Dicha resistencia puede ejercerla el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear).

La fuerza puede ser: máxima, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia.

La fuerza Máxima

Es la mayor expresión de fuerza que puede desarrollar un músculo o grupo muscular, al vencer resistencias que se encuentran en el límite de su capacidad.

La fuerza- velocidad

Es la capacidad de realizar un movimiento venciendo una resistencia no máxima, a la máxima velocidad.

La fuerza-resistencia

Es la capacidad del músculo de soportar una acción repetida y prolongada en el tiempo.

Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

Resistencia

Desde la perspectiva de la Educación Física, la resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. También puede considerarse una cualidad fisiológica múltiple, como la capacidad que tiene una persona para soportar la fatiga, en los planos anatómico, biológico, cerebral, etc. Según el tipo de actividad que se efectúe, se puede hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, etc. La resistencia se divide en dos grandes apartados: resistencia aeróbica, y resistencia anaeróbica.

La resistencia aeróbica

Es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad media. Existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Como la fatiga es una sensación de falta de oxígeno, ésta no se percibe a excepción de los primeros minutos, mientras dura la adaptación del organismo al ejercicio. Después de la adaptación, sobreviene un estado de equilibrio que puede prolongarse durante mucho tiempo, hasta que falten los nutrientes necesarios en el organismo. Este es el principio de la carrera de maratón, paradigma del trabajo de resistencia.

La resistencia anaeróbica

Es la capacidad del organismo de resistir una elevada fatiga (falta de oxígeno), manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese al progresivo aumento de la toxicidad generada por este tipo de trabajo.

Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia anaeróbica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

Velocidad

La velocidad se define en Educación Física como la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (Zaciosrskij, V.M., 1968). Aunque son diversas las definiciones que se dan de ella de acuerdo con el factor predominante, se puede hablar de velocidad de traslación de todo el cuerpo, de velocidad de una o varias partes del cuerpo, segmentaria, y de velocidad de reacción para ponerse en movimiento. En cualquier acto motor de velocidad se suceden estas tres fases: concepción de la imagen motriz, transmisión del impulso por el sistema nervioso, y ejecución del movimiento.

Velocidad de traslación

En la velocidad de traslación (carrera) se tiene en cuenta la amplitud de la zancada, la frecuencia con que se realiza la impulsión y la resistencia a la velocidad o capacidad de mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible.

La velocidad de reacción

La velocidad de reacción viene determinada por el menor tiempo que transcurre entre la aplicación de un estímulo a la obtención de una respuesta motora. También tendríamos que contemplar la velocidad en la toma de decisión de una determinada acción

La velocidad segmentaria

La velocidad segmentaria se refiere a movimientos de partes del cuerpo; no suponen necesariamente desplazamiento de todo el cuerpo. El rápido movimiento

del brazo en una acción de esgrima o de tenis, o la brusca extensión del tronco en un salto gimnástico, pueden ser ejemplos de esta clase de velocidad.

Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los

25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

Flexibilidad

Ateniéndonos al ámbito de la Educación Física, la flexibilidad es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar ejercicios que requieren gran agilidad y destreza. Su base está en la movilidad articular y en la extensibilidad y elasticidad muscular y tendinosa.

La flexibilidad puede venir dada por la constitución de la persona, por la edad y por el sexo. Hay sujetos que poseen una capacidad de movilidad articular enorme, sin haberse sometido a entrenamientos. En el otro extremo existen personas muy rígidas que, a pesar del entrenamiento, no logran nunca buenos resultados. En general, las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres, y los niños más que los adultos (Einsingbach, T., Klümper, A. y Biedermann, L., 1989).

La flexibilidad está considerada como uno de los factores característicos de la juventud. Existen dos vertientes de entrenamiento de la flexibilidad: dinámicos y estáticos.

Flexibilidad Dinámica

Aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

Flexibilidad Estática

No hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Marco Contextual

Nuestra fundadora la señora Liliana Carvacho Duarte, comenzó el Jardín Infantil Particular Subvencionado Little Home, el 30 de junio de 1989, en la ciudad de Quilpué, que posteriormente dio origen al Colegio de general Básica Little Home. Fue destacada alumna de la Escuela Normalista Santa Teresa, ubicada en Santiago, obteniendo su Título de Profesora de Educación Primaria Urbana en el año 1962. Desde el 30 de junio de 1989 hasta su fallecimiento el 08 de febrero de 1995, entregó su amor y servicio a la comunidad a través de su fuerte vocación como educadora donde los niños y niñas eran su especial preocupación y atención, todo ello en su rol de directora y profesora del Establecimiento Educacional.

Posteriormente asume en su rol de Sostenedora y Directora su hija Educadora Diferencial, la Sra. Verónica Liliana Aguilar Carvacho, ampliando el Proyecto Educativo Institucional (PEI), acogiendo la diversidad, incorporando el Proyecto de Integración Escolar (PIE) y el año 2009 a la Ley de Subvención escolar Preferencial (SEP), beneficiando en la actualidad a 150 alumnos(as) de nuestro establecimiento educacional.

En el proceso de reformulación del Proyecto Educativo Institucional, en el año 2010 concluimos que desde siempre la motivación de nuestro colegio ha sido entregar una educación de calidad y centrada en formar valóricamente mediante la espiritualidad católica a sus estudiantes. De esta manera opta, siendo un Colegio laico, al de Colegio Particular Subvencionado Católico.

Tras lo anteriormente señalado, hoy cambia su nombre a Colegio Católico Santa Teresa de Quilpué E.I.E., manteniéndose de ésta manera en el legado de su Fundadora Liliana Carvacho Duarte, fiel devota de Santa Teresa de Los Andes.

Actualmente el Colegio atiende a un número total de 374 niños, niñas y jóvenes desde la educación prebásica, básica y media. Durante el transcurso de los años, el colegio se preocupa de entregar una educación integral, a través de talleres, deportivos, científicos, artísticos, literarios y computacionales con sentido futurista para preparar a los alumnos hacia el nuevo siglo.

Características del Establecimiento

Nuestro Colegio Católico Santa Teresa de Quilpué, se ofrece a la comunidad de Quilpué como una entidad que:

- Entrega una Educación Católica a la Provincia de Marga-Marga.
- Imparte una enseñanza particular subvencionada con financiamiento compartido.
- Brinda una Enseñanza Prebásica, Básica y Media.
- Posee un Proyecto de Integración escolar (PIE).
- Incorpora La Subvención Escolar Preferencial (SEP).
- Promueve la formación integral de los alumnos de acuerdo a una concepción cristiana de mujeres y hombres, de la vida y del mundo, que los anime a conducirse por los valores del evangelio desde su niñez.
- Favorece el crecimiento y la maduración de los alumnos en todas sus dimensiones.
- Promueve en nuestros alumnos y alumnas su inserción en el mundo de forma responsable y constructiva, animados por la vocación de servicio.

- Cuenta con un equipo de profesores y colaboradores que se comprometen a dar una educación coherente y de calidad a todos los alumnos.

Misión

Formar niños y jóvenes de manera integral, del punto de vista cognitivo, valórico, físico y social. Con autodisciplina y actitud positiva ante la vida, espíritu emprendedor y capacidad de resiliencia, integrados a la sociedad y vivenciando los valores de orientación cristiana, inspirados en el espíritu de Santa Teresa de Los Andes, especialmente el profundo amor por Dios y su prójimo.

Propiciando una comunidad escolar responsable del aprendizaje de todos los alumnos, respetando las necesidades educativas.

Visión

El Colegio Católico Santa Teresa de Quilpué E.I.E., se visiona como una Comunidad Educativa Católica, en unión con la Iglesia cuyo quehacer educativo se base en el evangelio de Jesús, la cual está al servicio de los demás acogiendo responsablemente a toda la diversidad escolar de su entorno, entregándoles una excelencia educativa emanada de la cultura, las tecnologías pertinentes y los valores católicos.

Objetivos Institucionales

Los pilares que guían la acción educativa y formativa católica de nuestro colegio son el espíritu cristiano y la espiritualidad de Santa Teresa de Jesús de Los Andes. Presentamos el Mensaje de Jesús mostrando la vida de Santa Teresa como

una niña y joven animada y perseverante por el amor a Dios. Es esa forma de amar la que se destaca como un pilar básico que lleva al servicio del prójimo y fortalece nuestra alegría.

Nuestros objetivos como educadores cristianos son:

1.- Entregar el Mensaje de Jesús, ofreciendo a los niños conocer y vivir una vida según las enseñanzas del evangelio.

2.- Enseñar la Religión Católica y promover la formación de los alumnos conscientes y responsables.

3.- Favorecer la coherencia entre la Fe y la educación de saberes y conocimientos propios de la enseñanza preescolar, básica y media, promoviendo las actividades de pastoral, la enseñanza religiosa y las actividades eclesiásticas.

4.- Educar para el servicio, el amor, la paz, la tolerancia, el respeto y la solidaridad como valores evangélicos que enriquezcan la acción educativa y porque su cultivo es especialmente urgente en nuestra sociedad.

5.- Entregar el Mensaje de Jesús, ofreciendo a los niños conocer y vivir una vida según las enseñanzas del evangelio.

6.- Enseñar la Religión Católica y promover la formación de los alumnos conscientes y responsables.

7.- Favorecer la coherencia entre la Fe y la educación de saberes y conocimientos propios de la enseñanza preescolar, básica y media, promoviendo las actividades de pastoral, la enseñanza religiosa y las actividades eclesiásticas.

Área Curricular

En las ciencias sociales, básicamente han prevalecido dos paradigmas: el positivista y el fenomenológico, los cuales generan dos tipos de investigaciones distintas.

El paradigma positivista, por el hecho de buscar los hechos o causas de los fenómenos sociales, independiente de los estados subjetivos del sujeto, no es conveniente que ampare a la Educación, donde el sujeto de investigación es un ser humano complejo y único, que estará traspasado ineludiblemente por las vivencias contextualizadas en un espacio y tiempo determinados.

La fenomenología con su eje central situado en la relación del sujeto con su entorno, es el paradigma más adecuado para la Educación, para comprender los procesos complejos que se dan en nuestros alumnos, alumnas y jóvenes, y en definitiva ejercer nuestra praxis docente amparada en la individualidad y los particulares contextos socioculturales.

El Colegio Católico Santa Teresa de Quilpué E.I.E. considera al alumno o alumna insertos en una sociedad y cultura determinadas, por lo que los procesos de

aprendizaje – enseñanza que se planifican, contemplan las variables subyacentes. La familia a la cual pertenece con sus correspondientes normas, creencias y valores, como la herencia genética, definirán al educando y lo distinguirá de los demás. Así mismo las experiencias vividas por nuestros estudiantes, con las sensaciones y percepciones singulares, determinarán una memoria exclusiva que influirá para la conformación de sus opiniones, tanto de sí mismo como de su entorno.

Es así, como el Colegio Católico Santa Teresa de Quilpué E.I.E. comparte la definición de un paradigma **socio cognitivo** para la Educación, entregado por Román y Díez (1999):

➢ Integración de los paradigmas cognitivo (se considera que el aprendizaje es interno por los procesos mentales propios de cada alumno/a) y sociocultural (el aprendizaje ocurre por la mediación cultural e interacción entre iguales).

➢ Se considera la cultura social (sociedad del conocimiento y globalización, acontecimientos mundiales, acontecer nacional, entre otros), como también la cultura institucional (PEI, códigos internos).

➢ El Currículum se concibe como una selección de contenidos, métodos, capacidades y valores, los cuales se constituyen en los objetivos del proceso de enseñanza aprendizaje, entregados por el currículum oficial (Programas y Planes de Estudios del Ministerio de Educación), integrado con lo aportado por el currículum institucional basados en su PEI , considerando la flexibilidad de una sociedad globalizada.

➢ Los contenidos mínimos serán seleccionados de la matriz oficial y ampliados contemplando la premisa que deben ser contextualizados, significativos y socializados. Así mismo la metodología debe ser activa, participativa y constructiva por descubrimiento, constituyéndose el profesor/a en un mediador del aprendizaje y cultura social, centrándose en los procesos. Se debe velar por la motivación intrínseca y extrínseca del alumno o alumna, para que se constituya en el protagonista de su propio aprendizaje, compartiendo con sus pares, generando un diálogo constructivo que propicie la metacognición. Por ello es fundamental el conocimiento por parte de los docentes de las experiencias y aprendizajes previos, por esto la enseñanza se subordina al aprendizaje.

➢ Se considera la unicidad de cada estudiante, por lo que se postula que todo alumno o alumna puede aprender, sólo que en tiempos y formas distintas. Existe un potencial de aprendizaje en cada ser humano, el cual determinará la inteligencia, ésta puede ser modificada siempre que exista la adecuada estimulación y mediación por parte de los adultos, tanto de los padres como profesores/as. Existe la aceptación a la diversidad en la cual se respetan las diferencias de cada individuo.

La evaluación se considera desde dos dimensiones:

- Evaluación de objetivos, formativa que utiliza técnicas cualitativas. Evalúa los objetivos programados (capacidades-destrezas y valores-actitudes) a través de una observación sistemática, individualizada y cualitativa.

- Evaluación por objetivos, sumativa o por capacidades que utiliza técnicas cuantitativas. Evalúa los contenidos como formas de saber y los métodos /procedimientos como formas de hacer en función de los objetivos propuestos. Las estrategias de aprendizaje actúan como criterios de evaluación.

Diseño Curricular

Dentro del paradigma socio- cognitivo presentado se postula un Modelo Aprendizaje-Enseñanza plasmado en un Diseño Curricular de Aula, el cual supone que el Currículum (oficial e institucional) cobre vida en la sala de clases. Las capacidades y destrezas, valores y actitudes se consideran como los objetivos de aprendizaje, y los contenidos y métodos como medios para alcanzarlos.

El Diseño Curricular propuesto por Román (1999) se diagrama en un Modelo T, el cual tiene la ventaja de poder realizar una representación mental en forma clara los elementos del currículum en una sola hoja. La Unidad Técnica Pedagógica ha adaptado el Modelo de la siguiente forma:

- **Modelo T semestral**: esquema más específico con los contenidos, métodos, capacidades /destrezas) y valores actitudes que se desarrollarán durante un semestre del año escolar.

Adaptación Diseño Curricular

Dentro del marco del paradigma socio- cognitivo expuesto, nuestro colegio postula la aceptación a la diversidad y el respeto a las diferencias individuales, es así si un alumno o alumna requiere tener una Adecuación Curricular, deberá realizar lo siguiente:

➢ Diagnóstico de un especialista (Médico, Psicólogo, Psicopedagogo, Profesor Especialista, Fonoaudiólogo, otro), especificando claramente la dificultad y las recomendaciones para el trabajo pedagógico.

➢ Entrevista con el/la docente encargado del Coordinador PIE, el cual realizará la adaptación curricular si corresponde, en conjunto con las y los docentes respectivos. ➢ Firma de compromiso del apoderado para apoyar a su hijo/a en el proceso educativo, el cual estipulará lo que se requiere atendiendo la dificultad específica del alumno/a.

Diseño y Aplicación de Instrumentos

En el presente trabajo; elaboración de dos instrumentos de evaluación, se realizó en los cursos de 2º Básico y 8º Básico, en las asignaturas de Educación Física. Estas evaluaciones se realizaron después de un año académico totalmente online, por lo que las condiciones de esta nueva modalidad de clase modificaron la estructura y ejecución de esta asignatura.

El instrumento de Evaluación Diagnóstica del nivel de 2º Básico es una rúbrica, la cual, evalúa las Habilidades Motoras Básicas considerando todas sus áreas;

locomoción, a través de saltos a pies juntos, en un pie y traslado de un punto a otro en posición cuadrúpeda (arañita); manipulación, con los distintos lanzamientos; y estabilidad, realizando ejercicios que impliquen mantener la postura sin perder el equilibrio.

El segundo instrumento de Evaluación Diagnóstica del nivel de 8º Básico es un conjunto de test físico, para evaluar la condición física de cada estudiante, posteriormente poder realizar una planificación adecuada y que los estudiantes puedan alcanzar una óptima condición física, logrando desarrollar los objetivos de aprendizaje de este nivel; como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

Ambos instrumentos fueron validados y supervisado su desarrollo y ejecución por la Jefa de Unidad Técnica del establecimiento educacional.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Colegio Católico
Santa Teresa

CARTA CONSTANCIA

En mi calidad de Jefe de Unidad Técnica Pedagógica del Colegio Santa Teresa de Quilpué, mediante la presente, certifico que la Sra. VICTORIA CECILIA HIDALGO CALDERÓN, Run 16.821.036-K, Profesora de Educación Física de nuestro establecimiento educacional ha elaborado los instrumentos de Evaluación Diagnóstica para los cursos 2º Básico y 8º Básico para la asignatura de Educación Física y Salud, en donde se puede observar su aplicación acorde a la Priorización Curricular de dicha asignatura.

Se extiende la presente carta para validar la asignatura correspondiente al programa de Magíster en Educación mención Currículum y Evaluación.

Se despido atentamente.

Elisabeth Figueroa.
UTP
Colegio Santa Teresa de Quilpué

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Rúbrica Habilidades Motoras Básicas.

Evaluación: Diagnóstica.

Asignatura: Ed. Física

Curso: 2° Básico

Objetivo de Aprendizaje: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.

ITEM	Ejercicios	LOGRADO 3 puntos	MEDIANAMENTE LOGRADO 2 puntos	POR LOGRAR 1 punto	TOTAL
1	**Salto con 2 pies juntos sobre 3 obstáculos**	Salta los obstáculos a pies junto de forma coordinada	Salta a pies juntos los obstáculos, pero aterriza con un pie y luego con otro.	No logra saltar los obstáculos con los pies juntos de manera coordinada.	
2	**Salto con 3 obstáculos con el pie derecho**	Salta los obstáculos con el pie derecho de forma continua sin perder el equilibrio.	Salta los obstáculos con un pie derecho, pero se detiene en algunas ocasiones al perder el equilibrio.	No logra saltar los obstáculos con el pie derecho de manera continua.	
3	**Salto con 3 obstáculos con el pie izquierdo**	Salta los obstáculos con el pie izquierdo de forma continua sin perder el equilibrio.	Salta los obstáculos con un pie izquierdo, pero se detiene en algunas ocasiones al perder el equilibrio.	No logra saltar los obstáculos con el pie izquierdo de manera continua.	
4	**Trasladar un objeto en su tronco de un lado a otro manteniendo la posición arañita**	Logra dejar del objeto en el lugar específico manteniendo en todo momento el objeto en el tronco.	Logra dejar del objeto en el lugar específico, pero el objeto se cae en algunas oportunidades del tronco.	No logra dejar del objeto en el lugar específico, debido a que se cae constamente el objeto del tronco.	
5	**Lanzar la pelotita hacia arriba, aplaudir y luego recepcionarla con las manos.**	Lanza la pelotita, aplaude y logra recepcionar la pelotita con las manos sin caerse al suelo.	Lanza la pelotita, aplaude, pero no logra recepcionar la pelotita con las manos.	Lanza la pelotita, no aplaude y no logra recepcionar la pelotita con las manos.	

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

6	**Caminar con el talón e ir a buscar y dejar un objeto**	Logra dejar el objeto en el lugar específico caminando en todo momento con los talones.	Logra dejar el objeto en el lugar específico, pero se detiene en ocasiones perdiendo la posición de caminar con los talones.	No logra dejar el objeto en el lugar específico, debido a que no puede caminar con los talones de los pies.	
7	**Caminar en punta de pies e ir a buscar y dejar un objeto**	Logra dejar el objeto en el lugar específico caminando en todo momento con las puntas de los pies.	Logra dejar el objeto en el lugar específico, pero se detiene en ocasiones perdiendo la posición de caminar con las puntas de los pies.	No logra dejar el objeto en el lugar específico, debido a que no puede caminar con las puntas de los pies.	
8	**Lanzar la pelotita a un lugar determinado**	Lanza la pelotita quedando dentro en el lugar determinado.	Lanza la pelotita, pero no queda en el lugar determinado.	No lanza la pelotita al lugar determinado.	
9	**Lanzar a ras de piso a un círculo.**	Lanza la pelotita quedando dentro del círculo formado.	Lanza la pelotita, pero no queda dentro del círculo formado.	No lanza la pelotita la círculo.	
			PUNTAJE TOTAL	**27 PUNTOS**	

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Evaluación Diagnóstica.

Asignatura: Ed. Física

Curso: 8ºBásico

Pauta de evaluación

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Objetivo de la evaluación: Los alumnos y alumnas deberán registrar en el cuaderno de la asignatura la información correspondiente a la **"Ficha de Condición Física"** con la finalidad de registrar en aquel documento los datos correspondientes a: Peso, Talla (estatura), I.M.C (Índice de masa corporal), Perímetro de cintura y una batería de 5 test físicos (Cafra, coursse-navette, entre otros) con el objetivo de evaluar a cada alumno y alumna, utilizando estos datos cuantitativos para ser contrastados al final del semestre.

Batería de Test de Condición Física y Registro Personal.

Nombre: Fecha:

Curso:

1.- Datos Antropométricos:

Peso: ☐ Estatura/talla: ☐ Circunferencia cadera: ☐

2.-Índice de Masa (IMC) y Relación Cintura – Estatura (RCE)

IMC: ☐

Rango:

Bajo peso: ☐ Normal: ☐ Sobrepeso: ☐ Obesidad: ☐

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

3.-Test de Resistencia Aeróbica.

Test de Cafra

DESCRIPCION	OBJETIVO	RESULTADO
El estudiante debe **caminar** manteniendo una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro. Una vez finalizado el test se controla y anota frecuencia cardiaca.	Detectar riesgos cardiovasculares, que puedan eximir de rendir el test de Navette. (FC superior a 160 p/min)	

Test de Navette:

DESCRIPCION	OBJETIVO	RUBRICA Y RESULTADO
El estudiante debe recorrer una distancia de 20 metros en línea recta (ida y vuelta). Se realiza a un ritmo determinado por un sonido de una grabación. En cada sonido el alumno debe llegar y pisar la línea. El tiempo entre segundo disminuye cada 60 seg. El test termina cuando el alumno no puede seguir	Medir la fuerza aeróbica máxima. En otras palabras, la capacidad que tiene el cuerpo de suministrar el oxígeno a los músculos durante un esfuerzo máximo. **Fases = 60 sg.** **Media fase = 30 sg.**	HOMBRES: Deficiente: < a 7 fases. Regular: 7 a 8 fases. Bueno: 8,5 a 10fases Excelente.: > a 10 fases MUJERES: Deficiente: < a 4 fases. Regular: 4 a 6 fases. Bueno: 6,5 a 8 fases. Excelente.: > a 8,5 fases. RESULTADO:

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Test de flexo - extensión de codos.

4.-Test de Resistencia Muscular.

Test de Salto a Pies Juntos.

DESCRICION	OBJETIVO	RUBRICA Y RESULTADO
El estudiante debe realizar un salto longitudinal (hacia adelante) y lograr la mayor distancia horizontal posible. El alumno puede realizar movimientos de impulso con los brazos. Se inicia de pie, con una separación cómoda y simétrica entre los pies del alumno. Luego tomar impulso mediante una flexión de rodilla.	Evaluar la potencia de las extremidades inferiores. **La medida se toma desde el punto de inicio hasta el talón más retrasado del alumno.**	Hombres: Deficiente: < a 1.5 mts. Regular: Entre 1,5 a 1,64 mts. Bueno: Entre 1,65 a 1,89 mts. Excelente.: > a 1,90 mts. Mujeres: Deficiente: < a 7 fases. Regular: 7 a 8 fases. Bueno: 8,5 a 10 fases Excelente.: > a 10 fases RESULTADO:

Test de Abdominales.

DESCRIPCION	OBJETIVO	RUBRICA Y RESULTADO.
El sujeto a evaluar debe partir desde una posición cubito dorsal, brazos cruzados sobre el pecho y manos tomando los hombros. Las rodillas flectadas en un ángulo de 90º, pies separados 30 cm. Debe ir al frente a tocar con los codos las rodillas tantas veces como pueda en 1 minuto. Un compañero cuenta mientras sujeta los tobillos.	Evaluar la fuerza flexora del tronco.	Hombres: Deficiente: < a 33 rep. Regular: Entre 34 a 39 rep. Bueno: Entre 40 a 47 rep. Excelente.: > a 48 rep. Mujeres: Deficiente: < a 30 rep Regular: 31 a 37 rep. Bueno: 38 a 44 rep Excelente.: > a 44 rep RESULTADO:

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

5.-Test de Flexibilidad.

Test de Flexión de tronco adelante.

DESCRIPCION	OBJETIVO	RUBRICA Y RESULTADO
El alumno se encuentra sentado sobre una colchoneta. Los pies se deben ubicar sobre la marca, donde esta será el punto 0, y los negativos hacia el cuerpo y positivos en sentido contrario. El alumno debe inclinar el cuerpo hacia delante con las rodillas extendidas, y extender sus brazos en su máxima extensión de tronco que le permita y mantener durante 2 segundos. Se marcará en centímetros la marca obtenida.	Determinar el rango de movimiento de la articulación coxofemoral y de la columna lumbar; la capacidad de elongación de las musculaturas isquiotibial y glútea, y la capacidad extensora de la columna vertebral.	Deficiente: < a -15 cms. Regular: Entre -15 a -7 cms. Bueno: Entre -6 a 0 cms. Excelente: > a 0 cms. RESULTADO:

Análisis de los Resultados

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Evaluación Diagnóstica 2º Básico

Habilidad Motora Básica de Locomoción

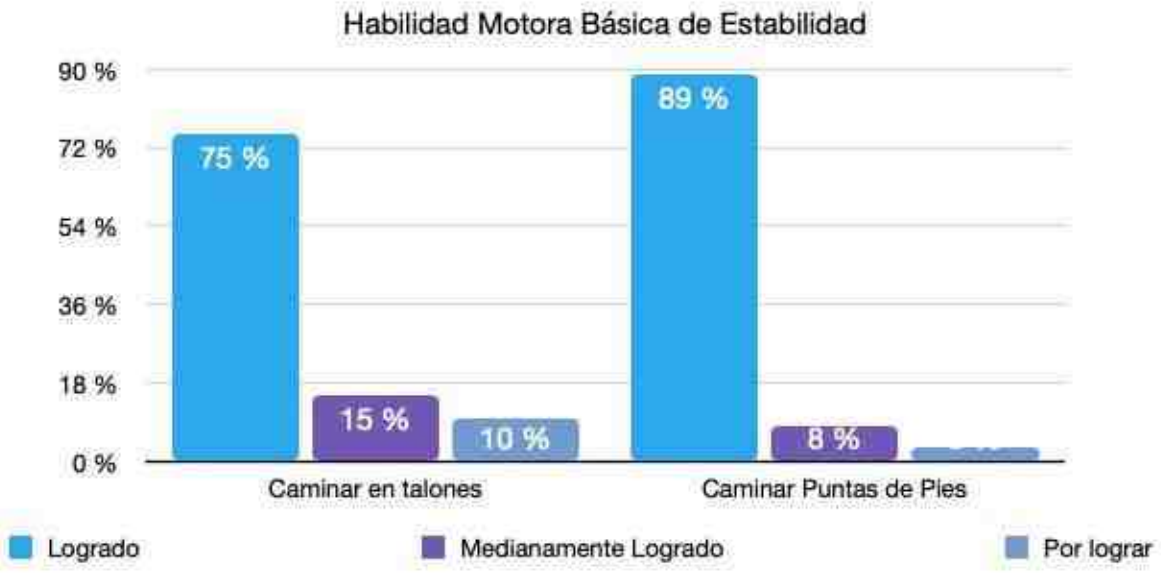
Descripción	Salto Pies Juntos	Salto Pie Derecho	Salto Pie Izquierdo	Trasiado Cuadrupedia
Logrado	72 %	35 %	15 %	78 %
Medianamente Logrado	22 %	35 %	25 %	14 %
Por lograr	8 %	28 %	6 %	8 %

Habilidad Motora Básica de Manipulación

Descripción	Lanzamiento y Recepción	Lanzamiento Lugar Fijo	Lanzamiento a ras Piso
Logrado	32 %	50 %	64 %
Medianamente Logrado	28 %	22 %	18 %

Habilidad Motora Básica de Estabilidad

Descripción	Caminar en talones	Caminar Puntas de Pies
Logrado	75 %	89 %
Medianamente Logrado	15 %	8 %
Por lograr	10 %	3 %



El análisis de esta evaluación se realizo en base a la clasificación de las Habilidades Motoras Básicas; Locomoción, Manipulación y Estabilidad. Cada una de estas habilidades esta presente en la rúbrica en ejercicios específicos para cada una.

Como podemos apreciar en el primer cuadro de la Habilidad Motora de Locomoción, los estudiantes obtuvieron un buen desempeño en los que respecta a los ejercicios de Salto con ambos pies juntos y Trasladarse en posición cuadrúpeda, obteniendo sobre el 70% del curso un nivel óptimo en estas habilidades. Con respecto a los ejercicios de Salto en un Pie, tanto, el derecho como el izquierdo, los resultados muestran un nivel más

bajo. Lo que podríamos señalar una dificultad en este tipo de ejercicio que, además, de tener la habilidad de locomoción también se encuentra presente la estabilidad para mantenerse en un sólo pie.

En el segundo cuadro, encontramos la Habilidad Motora de Manipulación, mostrando un nivel descendido en la ejecución del ejercicio de lanzamiento de una pelotita y su posterior recepción, con un 40% del curso que se encuentra en el nivel Por Lograr. Por el contrario, los ejercicios de lanzamientos, tanto a un punto determinado como a ras de piso, obtuvieron un buen desempeño sobre el 50% de los estudiantes estando en el nivel Logrado.

Finalmente, en el tercer cuadro de la Habilidad Motora de Estabilidad, el desempeño de los estudiantes fue muy positivo, estando sobre el 70% del curso en el nivel de Logrado. Demostrando que esta habilidad esta arraigada en los estudiantes del 2º Básico.

Como conclusión, puedo señalar que las Habilidades Motoras Básicas, principalmente en la Locomoción y Manipulación, se encuentran levemente descendidas, específicamente lo que tiene que ver con salto en un pie, lo que requiere más dificultad para desarrollar, y el lanzamiento y recepción de un objeto. Debemos recordar que los estudiantes de 2º Básico estuvieron en una modalidad online, la cuál es una nueva forma de

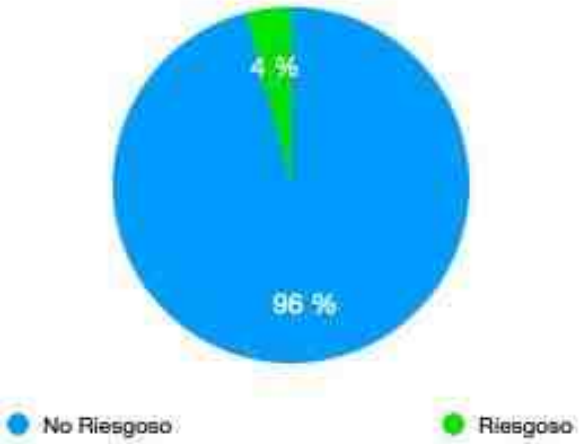
enseñanza-aprendizaje producto de esta pandemia mundial, lo cual afectó estos parámetros, donde los estudiantes los fortalecían a través del juego tanto individual como colectivo.

Evaluación Diagnóstica 8º Básico

Test de Resistencia Aeróbica

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Test de Cafra



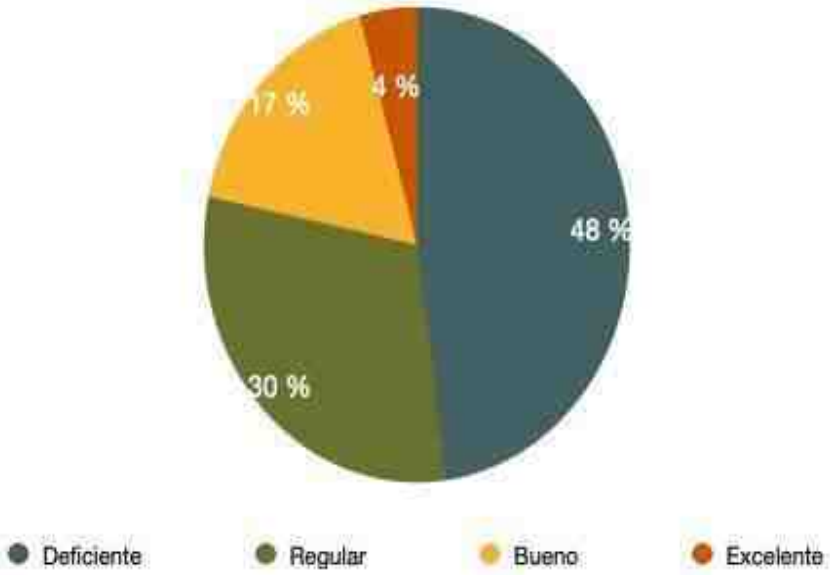
Test de Cafra

Descripción	Alumnos
No Riesgoso	24
Riesgoso	1

Test de Cafra

Descripción	Cafra
No Riesgoso	94 %
Riesgoso	4 %

Test de Navette



Test de Navette

Descripción	Alumnos
Deficiente	12
Regular	7
Bueno	4
Excelente	1

Test de Navette

Descripción	Cafra
Deficiente	44 %
Regular	28 %
Bueno	16 %
Excelente	4 %

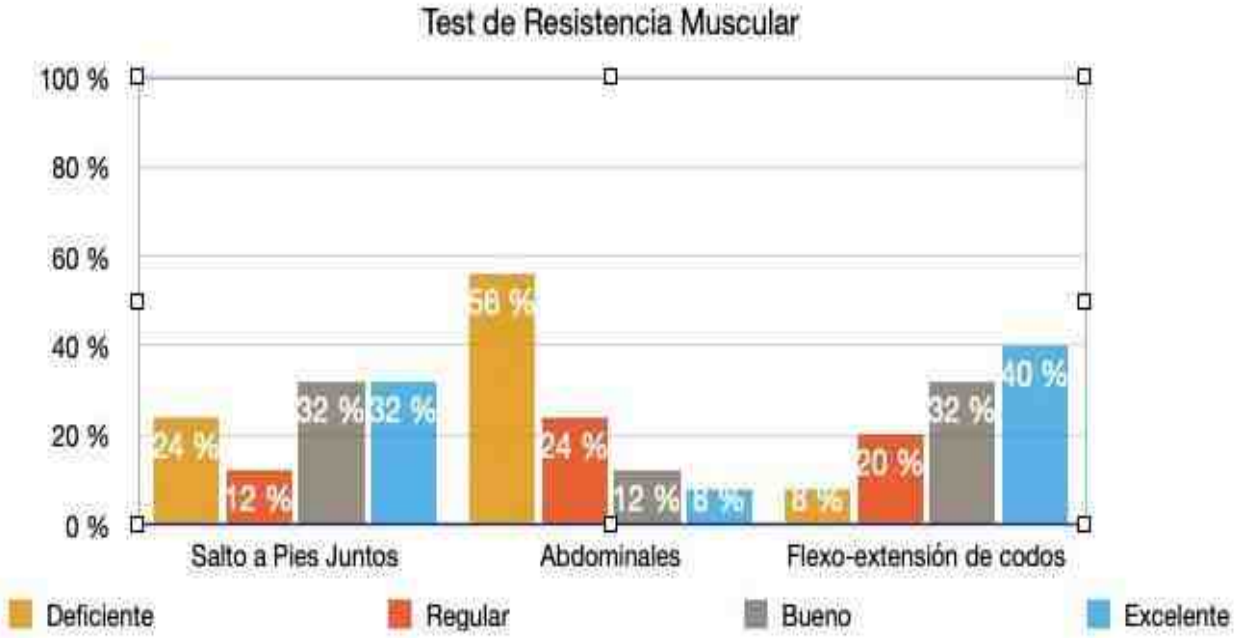
UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Test de Resistencia Muscular

Descripción	Salto a Pies Juntos	Abdominales	Flexo-extensión de codos
Deficiente	24 %	56 %	8 %
Regular	12 %	24 %	20 %
Bueno	32 %	12 %	32 %
Excelente	32 %	8 %	40 %

Test de Resistencia Muscular

Alumnos	Salto a Pies Juntos	Abdominales	Flexo-extensión de codos
Deficiente	6	14	2
Regular	3	6	5
Bueno	8	3	8
Excelente	8	2	10



UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Test de Flexibilidad

Descripción	Flexión tronco adelante
Deficiente	24 %
Regular	20 %
Bueno	32 %
Excelente	24 %

Test de Flexibilidad

Descripción	Alumnos
Deficiente	6
Regular	5
Bueno	8
Excelente	6

Test de Flexibilidad

El análisis de esta evaluación diagnóstica para el nivel de 8º Básico, se realizó en base a la clasificación que posee la condición física: Resistencia Aeróbica, Resistencia Muscular y Flexibilidad. Cada una de estas cualidades física esta presente en distintos test que se desarrollan en esta evaluación.

Los primeros gráficos representan los Test de la Resistencia Aeróbica, donde podemos apreciar el Test de Cafra, el cual, tiene la importancia de ser una evaluación preparatoria para el siguiente test llamado Navette. Debido a que si un estudiante esta en la categoría de Riesgoso, no puede realizar el Test de Navette. Como ocurrió en este caso, un alumno estuvo dentro de esta categoría de Riesgoso, por lo tanto, no pudo realizar el Test de Navette. El 94% del curso si pudo continuar con el segundo test de resistencia aeróbica. En cuanto al Test de Navette, el desempeño estuvo bajo, ya que e 44% de los estudiantes de 8º básico se encuentra en la categoría de Deficiente, seguido por un 28% en Regular.

El análisis de los Test de Resistencia Muscular, podemos encontrar resultados bastantes variados. En los test de Salto a Pies Juntos y Flexo-extensión de Codos, el desempeño de los estudiantes de 8º año Básico se caracterizó en el nivel de Excelente y Bueno, entre 30% a 40% de la totalidad del curso. A diferencia del Test de Abdominales su desempeño estuvo bajo, con un 56% del curso en la categoría de Deficiente.

La tercera clasificación de la condición física, encontramos el test de Flexibilidad, específicamente el test de Flexión de Tronco Adelante. Los resultados fueron variados estando casi el 50% de la totalidad del curso dentro de las categorías

Excelente y Bueno. El otro 50% estuvo marcado por los estudiantes que obtuvieron un desempeño más bajo; Regular y Deficiente.

Como conclusión, puedo señalar que la condición física de los estudiantes de 8º Básico a través de los resultados expuestos anteriormente, se encuentra descendida en varios aspectos. La cualidad física más afectada corresponde a la Resistencia Aeróbica. Esto era de esperarse por el contexto en que nos hemos visto en este último año académico. La nueva pandemia mundial que vivimos, a tenido cambios significativos en nuestra modalidad de convivir y relacionarnos, afectando nuestra salud no sólo física, sino que también mental.

Propuestas Remediales para 2º Básico

Acciones relacionadas con el área curricular y la planificación de las clases y las evaluaciones, de los m todos y los recursos pedagógicos, orientadas principalmente a mejorar el aprendizaje en la asignatura de Educación Física y Salud.

Realizar jornada de elaboración de instrumentos para obtener información sobre los avances de cada uno de las habilidades de los estudiantes en las clases de Educación Física y Salud.

Diseñar y aplicar instrumentos de evaluación apropiados para evaluar, de forma mensual incorporando todos los objetivos de aprendizaje priorizados.

Realizar jornadas de intercambio de experiencias en estrategias y metodologías entre los profesores de Educación Física de los distintos niveles educativos, para poder mejorar aprendizajes de los estudiantes con barreras de aprendizaje y conocer de experiencias y acciones a desarrollar para favorecer y potencializar a estudiantes aventajados.

Capacitar a docentes en aquellas condiciones dentro del aula que aseguran una mayor efectividad en la enseñanza, tales como el buen clima dentro del aula, la intencionalidad educativa y nuevas estrategias en base a esta nueva modalidad de enseñanza por pandemia.

Capacitar y exigir a docentes una adecuada gestión del tiempo de clases para el logro de los aprendizajes: puntualidad en el inicio y término de la hora y buen uso del tiempo en las distintas etapas de la clase.

El Profesor Jefe de cada curso entrevistará durante el semestre al apoderado para establecer metas de participación e involucramiento en el desarrollo y el mejoramiento de los aprendizajes en la asignatura de Educación Física y Salud.

Hacer un plan de trabajo con el Programa de Integración Escolar con los estudiantes que presenten bajo resultados, para potenciar nuevos logros y apoyarlos en la obtención de mejores resultados.

Implementar nuevos talleres extra-programáticos desarrollados principalmente en el área de la psicomotricidad, para beneficiar a los estudiantes que presenten dificultades como también a los estudiantes que tengan óptimas habilidades motoras.

Propuestas Remediales para 8º Básico

Definir y organizar claramente los objetivos y aprendizajes esperados del año en la asignatura de Educación Física, con sus correspondientes actividades y otros ejemplos de actividades para favorecer especialmente a los estudiantes con dificultades.

Realizar jornada de elaboración de instrumentos para obtener información sobre los avances de cada uno de las habilidades de los estudiantes en las clases de Educación Física y Salud.

Analizar mensualmente los resultados obtenidos en la condición física, adoptar medidas para apoyar a alumnos y alumnas que no hayan logrado mejorar y comunicar a estudiantes y apoderados los avances y estrategias de mejoramiento que se utilizarán.

Realizar jornadas de intercambio de experiencias en estrategias y metodologías entre los profesores de Educación Física de los distintos niveles educativos, para poder mejorar aprendizajes de los estudiantes con barreras de aprendizaje y conocer de experiencias y acciones a desarrollar para favorecer y potencializar a estudiantes aventajados.

Desarrollar un programa de entrenamiento, realizado en conjunto con el estudiante, en base a las actividades que realiza fuera del horario escolar.

Organizar y desarrollar talleres extraescolares para estudiantes con dificultades. Definición y socialización del plan de reforzamiento con metas y plazos claros.

Incorporar al apoderado en las mejoras que pretende tener el estudiante, enviando reportes de sus evaluaciones mensuales.

Organizar charlas educativas para Padres y apoderados, Estudiantes y Comunidad Educativa, con temas relacionados con la Salud, como, por ejemplo; conocer de la nutrición adecuada.

Implementar nuevos talleres extra-programáticos desarrollados principalmente en el área del ocio y deporte, para entregar nuevas herramientas y contextos deportivos poco conocidos por los estudiantes, lo que beneficiará a los estudiantes que presenten dificultades como también a los estudiantes que tengan una buena condición física.

Bibliografía

1. Cidoncha, V & Díaz, E (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Revista digital EFdeportes.

https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-yequilibrio.htm

2. Gamboa Jiménez, R. (2012). Pautas de evaluación de seis habilidades motrices básicas en niños y niñas de 5 y 6 años de edad. Motricidad Humana.

3. Guío, F (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento.

4. López, V., Pérez, D., Manrique, J., & Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.

5. Luna, P. A. (2016). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación de habilidades motrices básicas en escolares de 5º año Básico de colegios particulares subvencionados de Concepción. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM.

6. Mora, A (2004). La evaluación educativa: Concepto, períodos y modelos. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación".

https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44740211

7. Muñoz, D (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. Revista digital EFdeportes.

https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factoresy-desarrollo.htm

8. Sáez, F & Gutiérrez, A (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. Revista de investigación en Educación.