Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Tercer Año Básico

Ministerio de Educación

3

Ministerio de Educación

Gobierno de Chile

IMPORTANTE

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como "el docente", "el estudiante", "el profesor", "el alumno", "el compañero" y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando "o/a", "los/las" y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Tercer Año Básico

Ministerio de Educación

Ministerio de Educación

Gobierno de Chile

Estimados profesores, profesoras y directivos:

Nuestro sistema educacional está iniciando una etapa caracterizada por nuevas instituciones y normativas que buscan garantizar más calidad y equidad en los aprendizajes de todos los niños y niñas de Chile. Los Programas de Estudio para la Educación Básica 2012, que a continuación presentamos, contribuyen a satisfacer este anhelo, entregando un currículum claro y enriquecido.

Con estos Programas las escuelas reciben una herramienta que les permite desarrollar en sus estudiantes conocimientos, habilidades y actitudes relevantes y actualizadas, que conforman un bagaje cultural compartido, que vincula a nuestros jóvenes con su identidad cultural y, a la vez, los contacta con el mundo globalizado de hoy. Son ustedes, los docentes de Educación Básica, quienes tienen un rol protagónico en el desarrollo integral y pleno de sus alumnos y los Programas de Estudio los ayudarán en el cumplimiento de esta importante misión, ya que su formulación como Objetivos de Aprendizaje, permite focalizar mejor la acción en el aula.

El ciclo de Educación Básica tiene como fin entregar a los estudiantes aprendizajes cognitivos y no cognitivos que conducen a la autonomía necesaria para participar en la vida de nuestra sociedad. Esto requiere desarrollar las facultades que permiten acceder al conocimiento de forma progresivamente independiente y proseguir con éxito las etapas educativas posteriores. Estos Programas de Estudio apoyan dicha tarea poniendo un fuerte énfasis en el desarrollo de las habilidades del lenguaje escrito y hablado y del razonamiento matemático de los estudiantes. Las habilidades de comunicación, de pensamiento crítico y de investigación se desarrollan, además, en torno a cada una de las disciplinas desde los primeros años. Los estudiantes aprenderán a seleccionar y evaluar información, desarrollando una actitud reflexiva y analítica frente a la profusión informativa que hoy los rodea.

En este ciclo educativo se deben desarrollar también las aptitudes necesarias para participar responsable y activamente en una sociedad libre y democrática. Los Programas se orientan a que los alumnos adquieran un sentido de identidad y pertenencia a la sociedad chilena, y que desarrollen habilidades de relación y colaboración con los otros, así como actitudes de esfuerzo, perseverancia y amor por el trabajo. Estos Programas ayudarán también a los profesores a crear en sus estudiantes una disposición positiva hacia el saber; a despertar su curiosidad e interés por el mundo que les rodea; a hacerse preguntas, a buscar información y a ejercitar la creatividad, la iniciativa y la confianza en sí mismos para enfrentar diversas situaciones.

Termino agradeciendo la dedicación y el esfuerzo de los profesores y profesoras de Educación Básica del país y los invito a conocer y estudiar estos Programas para sacar de ellas el mayor provecho. Igualmente agradezco a todos aquellos que participaron en nuestras consultas y aportaron con su valiosa experiencia y opiniones en la construcción de este instrumento. Estoy seguro de que con el esfuerzo del Ministerio, de ustedes y de los alumnos y sus padres, podremos avanzar en el logro de una educación como se la merecen todos los niños de Chile.

Harald Beyer Burgos
Ministro de Educación de Chile

Educación Física y Salud
Programa de Estudio para Tercer Año Básico
Unidad de Currículum y Evaluación

Decreto Supremo de Educación Nº2960 / 2012

Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación, República de Chile
Alameda 1371, Santiago
Primera Edición: 2013

ISBN 978-956-292-423-8

AGRADECIMIENTOS
El Ministerio de Educación agradece a todas las personas que permitieron llevar a cabo el proceso de elaboración de las nuevas Bases Curriculares y Programas de Estudio para los estudiantes de 1º a 6º año básico.

Damos las gracias a todos los profesores, expertos, académicos e investigadores, entre tantos otros, que entregaron generosamente su tiempo, conocimientos y experiencia, y aportaron valiosos comentarios y sugerencias para enriquecer estos instrumentos.

Índice

Presentación 8

Nociones básicas 10 Objetivos de Aprendizaje como integración de conocimientos, habilidades y actitudes
12 Objetivos de Aprendizaje transversales (OAT)

Orientaciones para implementar el programa 13 Impactar la vida de los alumnos
14 Una oportunidad para la integración
Tiempo, espacio, materiales y recursos
15 Importancia de la comunicación
16 Importancia de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)
18 Atención a la diversidad

Orientaciones para planificar el aprendizaje 19

Orientaciones para evaluar los aprendizajes 22 ¿Cómo promover el aprendizaje a través de la evaluación?
23 ¿Cómo diseñar la evaluación?

Estructura del programa de estudio 24

Educación Física y Salud 30 Introducción
32 Organización curricular
35 Orientaciones didácticas
40 La evaluación en Educación Física y Salud
42 Objetivos de Aprendizaje
44 Visión global del año

Unidad 1 47

Unidad 2 69

Unidad 3 89

Unidad 4 111

Bibliografía 133

Anexos 137

Presentación

Los Objetivos de Aprendizaje (OA) de las Bases Curriculares definen los desempeños mínimos que se espera que todos los estudiantes logren en cada asignatura y nivel de enseñanza. Estos objetivos integran habilidades, conocimientos y actitudes fundamentales para que los jóvenes alcancen un desarrollo armónico e integral, que les permita enfrentar su futuro con todas las herramientas necesarias y participar de manera activa y responsable en la sociedad.

Las Bases Curriculares constituyen, asimismo, el referente para los establecimientos que deseen elaborar programas propios. En este sentido, son lo suficientemente flexibles para adaptarse a los múltiples contextos educativos, sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a una diversidad de aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos. Todos estos proyectos son bienvenidos, en la medida que permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje. Por ello, dada la escala nacional de las Bases Curriculares, no corresponde que estas prescriban didácticas específicas que limiten la diversidad de enfoques educacionales.

Al Ministerio de Educación, por su parte, le corresponde la tarea de suministrar programas de estudio que faciliten una óptima implementación de las Bases Curriculares, sobre todo para aquellos establecimientos que no han optado por programas propios. En este marco, se ha procurado que estos programas constituyan un complemento totalmente coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta de apoyo para los docentes para el logro cabal de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de Estudio proponen al docente una organización de los Objetivos de Aprendizaje con relación al tiempo disponible dentro del año escolar. Asimismo, constituyen una orientación acerca de cómo secuenciar los objetivos, cómo combinarlos entre ellos y cuánto tiempo destinar a cada uno. Esto último se trata de una estimación aproximada, de carácter indicativo, que debe ser adaptada luego por los docentes, de acuerdo con la realidad de sus alumnos y de su establecimiento.

También con el propósito de facilitar al docente su quehacer en el aula, se sugiere para cada Objetivo un conjunto de indicadores de logro, que dan cuenta exhaustivamente de las diversas maneras en que un estudiante puede demostrar que ha aprendido. Junto con ello, se proporcionan orientaciones didácticas para cada disciplina y una amplia gama de actividades de

aprendizaje y de evaluación, las cuales tienen un carácter flexible y general, ya que pueden utilizarse como base para nuevas actividades. Estas se complementan con sugerencias al docente, recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes.

En síntesis, estos programas de estudio se entregan a los establecimientos como una ayuda para realizar su labor de enseñanza. No obstante, su uso es voluntario; la ley dispone que cada establecimiento puede elaborar sus propios programas de estudio, en tanto estos cumplan con los Objetivos de Aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares.

Nociones básicas

Objetivos de Aprendizaje como integración de conocimientos, habilidades y actitudes

Los **Objetivos de Aprendizaje** definen para cada asignatura los aprendizajes terminales esperables para cada año escolar. Se refieren a conocimientos, habilidades y actitudes que entregan a los estudiantes las herramientas cognitivas y no cognitivas necesarias para su desarrollo integral, para la comprensión de su entorno y para despertar en ellos el interés por continuar aprendiendo.

En la formulación de los Objetivos de Aprendizaje se relacionan habilidades, conocimientos y actitudes, y por medio de ellos se pretende plasmar de manera clara y precisa cuáles son los aprendizajes que el estudiante debe lograr. Se conforma así un currículum centrado en el aprendizaje, que declara explícitamente cuál es el foco del quehacer educativo. Se busca que los alumnos pongan en juego estos conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la asignatura en la sala de clases como al desenvolverse en su vida cotidiana.

> HABILIDADES

Las **habilidades** son capacidades para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Una habilidad puede desarrollarse en el ámbito intelectual, psicomotriz, afectivo y/o social.

En el plano educativo, las habilidades son importantes, porque el aprendizaje involucra no solo el saber, sino también el saber hacer y la capacidad de integrar, transferir y complementar los diversos aprendizajes en nuevos contextos. La continua expansión y la creciente complejidad del conocimiento demandan cada vez más capacidades de pensamiento que sean transferibles a distintas situaciones, contextos y problemas. Así, las habilidades son fundamentales para construir un pensamiento de calidad, y en este marco, los desempeños que se considerarán como manifestación de los diversos grados de desarrollo de una habilidad, constituyen un objeto importante del proceso educativo. Los indicadores de logro explicitados en estos Programas de Estudio, y también las actividades de aprendizaje sugeridas, apuntan específicamente a un desarrollo armónico.

Las asignaturas de la presente propuesta incluyen habilidades que pertenecen al dominio psicomotor, es decir, incluyen las destrezas físicas que coordinan el cerebro con la actividad muscular. Habilidades relacionadas con el movimiento, la coordinación, la precisión, la imitación y la articulación son parte central de los Objetivos de Aprendizaje, y su desarrollo es una condición indispensable para el logro de habilidades como la expresión, la creatividad, la resolución de problemas, entre otras.

> CONOCIMIENTOS

Los **conocimientos** corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones. La definición contempla el conocimiento como información (sobre objetos, eventos, fenómenos, procesos, símbolos) y como comprensión; es decir, información integrada en marcos explicativos e interpretativos mayores, que dan base para desarrollar la capacidad de discernimiento y de argumentación.

Los conceptos propios de cada asignatura ayudan a enriquecer la comprensión de los estudiantes sobre el mundo que los rodea y los fenómenos que les toca enfrentar. El dominio del vocabulario especializado les permite comprender mejor su entorno cercano y reinterpretar el saber que han obtenido por medio del sentido común y la experiencia cotidiana. En el marco de cualquier disciplina, el manejo de conceptos clave y de sus conexiones es fundamental para que los estudiantes construyan nuevos aprendizajes a partir de ellos. El logro de los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares implica necesariamente que el alumno conozca, explique, relaciones, aplique y analice determinados conocimientos y conceptos en cada disciplina, de forma que estos sirvan de base para el desarrollo de las habilidades de pensamiento.

> ACTITUDES

Las **actitudes** son disposiciones aprendidas para responder, de un modo favorable o no favorable, frente a objetos, ideas o personas. Incluyen componentes afectivos, cognitivos y valorativos, que inclinan a las personas hacia determinados tipos de conductas o acciones.

Las actitudes cobran gran importancia en el ámbito educativo, porque trascienden la dimensión cognitiva y se relacionan con lo afectivo. El éxito de

los aprendizajes depende en gran medida de las actitudes y disposiciones de los estudiantes. Por otra parte, un desarrollo integral de la persona implica, necesariamente, el considerar los ámbitos personal, social y ético en el aprendizaje.

Las Bases Curriculares detallan un conjunto de actitudes específicas que se espera desarrollar en cada asignatura, que emanan de los Objetivos de Aprendizaje Transversales. Se espera que, desde los primeros niveles, los alumnos hagan propias estas actitudes, que se aprenden e interiorizan mediante un proceso permanente e intencionado, en el cual es indispensable la reiteración de experiencias similares en el tiempo. El aprendizaje de actitudes no debe limitarse solo a la enseñanza en el aula, sino que debe proyectarse en los ámbitos familiar y social.

Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT)

Son aprendizajes que tienen un carácter comprensivo y general, y apuntan al desarrollo personal, ético, social e intelectual de los estudiantes. Forman parte constitutiva del currículum nacional y, por lo tanto, los establecimientos deben asumir la tarea de promover su logro.

Los OAT no se logran con una asignatura en particular; conseguirlos depende del conjunto del currículum y de las distintas experiencias escolares. Por esto, es fundamental que sean promovidas en las diversas disciplinas y en las distintas dimensiones del quehacer educativo. Por ejemplo, por medio del proyecto educativo institucional, la práctica docente, el clima organizacional, la disciplina, las ceremonias escolares y el ejemplo de los adultos.

No se trata de objetivos que incluyan únicamente actitudes y valores. Supone integrar esos aspectos con el desarrollo de conocimientos y habilidades. Estos Objetivos de Aprendizaje Transversales involucran, en el ciclo de la Educación Básica, las distintas dimensiones del desarrollo -físico, afectivo, cognitivo, socio-cultural, moral y espiritual-, además de las actitudes frente al trabajo y al dominio de las tecnologías de la información y la comunicación.

Orientaciones para implementar el programa

Las orientaciones que se presentan a continuación destacan elementos relevantes al momento de implementar el programa. Estas orientaciones se vinculan estrechamente con el logro de los Objetivos de Aprendizaje especificados en las Bases Curriculares.

Impactar la vida de los alumnos

Las asignaturas de Artes Visuales, Música, Educación Física y Salud, Tecnología y Orientación abordan dimensiones de la educación que generan un importante impacto en la vida de los estudiantes. El deporte, las artes y la tecnología pueden ser tremendamente significativos para una diversidad de alumnos, y así convertirse en fuentes irreemplazables de motivación para el aprendizaje.

Para los estudiantes, participar en estos saberes es una oportunidad única para comunicarse con otros de forma no verbal, expresar su interioridad y desarrollar en plenitud su creatividad. Estas actividades implican vincular la experiencia escolar con aspectos profundos de su propia humanidad, dando así un cariz especialmente formador y significativo a la educación básica. En el ámbito colectivo, estas asignaturas y las actividades que promueven fomentan la convivencia, la participación de todos y la inclusión.

La implementación efectiva del presente programa requiere que el docente conecte a los estudiantes con los aprendizajes más allá del contexto escolar, aproximándolos a la dimensión formativa y trascendente de las presentes asignaturas. Para esto, es necesario que el profesor observe en los alumnos los diversos talentos, estilos de aprendizaje y diversidad de intereses y preferencias, lo que le permitirá convertir las actividades de este programa en instancias significativas en el ámbito personal. Adicionalmente, el presente programa es una instancia para que los estudiantes exploren sus capacidades, trabajen en equipo y emprendan nuevos desafíos.

Estas asignaturas son también la oportunidad en que muchos alumnos pueden aprovechar y desarrollar sus intereses y estilos de aprendizaje fuera de la clase lectiva. En este contexto, más abierto y flexible, algunos estudiantes mostrarán capacidades excepcionales y una disposición experimentar, crear y reinventar continuamente. Nuevamente, es deber del docente aprovechar esas oportunidades y dar espacio a los alumnos para superarse contantemente, emprender desafíos de creciente complejidad, y expresar su mundo interno de forma cada vez más asertiva y profunda.

Una oportunidad para la integración

Particularmente en la educación básica, la integración entre distintas asignaturas constituye una herramienta de gran potencial para lograr los Objetivos de Aprendizaje. Si bien los presentes programas detallan en numerosas actividades las oportunidades de integración más significativas, no agotan las múltiples oportunidades que las Bases Curriculares ofrecen. En consecuencia, se recomienda buscar la integración:

- por medio de tópicos comunes, que permitan profundizar un tema desde numerosos puntos de vista. Un ejemplo es el "entorno natural", que puede abordarse desde la exploración científica (Ciencias Naturales), la visita en terreno (Educación Física y Salud), la descripción verbal (Lenguaje y Comunicación) o visual (Artes Visuales) y desde el paisaje, la interacción con el ser humano y el cuidado del ambiente (Historia, Geografía y Ciencias Sociales).
- a partir del desarrollo de habilidades como el pensamiento creativo (Artes Visuales, Música, Tecnología, Lenguaje y Comunicación), las habilidades motrices (Educación Física y Salud, Música, Artes Visuales), la resolución de problemas (Tecnología, Matemática, Orientación) y la indagación científica (Ciencias Naturales, Tecnología).
- desde las actitudes. Disposiciones como el respeto a la diversidad, el trabajo riguroso y responsable, cooperar y compartir con otros son instancias en las que todas las asignaturas aportan desde su particularidad. Por medio del aprendizaje de actitudes se puede dar sentido y unidad a la experiencia escolar, y buscar un punto de encuentro entre los distintos saberes.

Tiempo, espacio, materiales y recursos

Gran parte de las actividades sugeridas en el presente programa se realizan fuera del contexto habitual de la sala de clases. Asimismo, requieren materiales especiales y recursos para el logro de los Objetivos de Aprendizaje. Las presentes asignaturas cuentan con tiempos limitados, y por lo tanto, es primordial un manejo eficiente de los tiempos de clase. En consecuencia, para implementar el presente programa se recomienda:

- Aprovechar la infraestructura disponible: Idealmente, las clases de Artes Visuales, Música, Educación Física y Salud y Tecnología deben efectuarse en un lugar preparado para ello, que considere la disponibilidad de materiales, herramientas y espacios de un tamaño adecuado. Si no se dispone de materiales, se debe promover la creatividad y la flexibilidad para usar material de reciclaje u otras alternativas del entorno. En el caso de Educación Física y Salud, salir al exterior del establecimiento, utilizar los parques y plazas cercanas puede ser una alternativa de alta calidad para realizar las actividades.
- Aprovechar las oportunidades de aprendizaje: Las horas de clase asignadas no constituyen la única instancia para desarrollar el aprendizaje en estas asignaturas. Celebraciones del establecimiento, eventos y competencias deportivas, festivales musicales, entre otros, representan oportunidades de aprendizaje muy significativas para los estudiantes. Para Orientación, por ejemplo, todas las instancias de la vida escolar pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje, particularmente en la educación básica.
- Establecer una organización clara en cada clase para que los estudiantes tengan los materiales necesarios y también establecer hábitos para cuidarlos, ordenarlos y guardarlos. En el caso de los espacios, es importante mantenerlos limpios y ordenados par que otros puedan usarlos. El docente debe dedicar tiempo para que los alumnos aprendan actitudes de respeto y autonomía que les permitan hacer progresivamente independiente la organización de la clase.

Importancia de la comunicación

El lenguaje es una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo. Es el instrumento mediador por excelencia, que le posibilita al ser humano constatar su capacidad de sociabilidad al lograr comunicarse con los demás. Al mismo tiempo, permite conocer el mundo, construir esquemas mentales en el espacio y en el tiempo y transmitir pensamientos.

Si bien las habilidades de comunicación oral y escrita no son la vía primordial de las presentes asignaturas, no pueden dejarse de lado. Deben considerarse, en todas las asignaturas, como herramientas que apoyan a los estudiantes para alcanzar los aprendizajes propios de cada asignatura. Para esto, se debe estimular a los alumnos a manejar un lenguaje enriquecido en las diversas situaciones.

Así, en todas las asignaturas y a partir de 1º básico, se sugiere incluir los siguientes aspectos:

- Los estudiantes deben tener la oportunidad de expresar espontáneamente, sensaciones, impresiones, emociones e ideas que les sugieran diversas manifestaciones artísticas.
- Deben sentirse siempre acogidos para expresar preguntas, dudas e inquietudes y para superar dificultades.
- Debe permitirse que usen el juego y la interacción con otros para intercambiar ideas, compartir puntos de vista, plantear discrepancias, lograr acuerdos y aceptar los resultados.
- En todas las asignaturas, los alumnos deben desarrollar la disposición para escuchar, manteniendo la atención durante el tiempo requerido, y luego usar esa información con diversos propósitos.
- En todas las asignaturas debe permitirse que expresen ideas y conocimientos de manera organizada frente a una audiencia y formulen opiniones fundamentadas.
- Los alumnos deben dominar la lectura comprensiva de textos con dibujos, diagramas, tablas, íconos, mapas y gráficos con relación a la asignatura.
- Tienen que aprender a organizar y presentar la información mediante esquemas o tablas. Esto constituye una excelente oportunidad para aclarar, ordenar, reorganizar y asimilar su conocimiento.

Importancia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

El desarrollo de las capacidades para utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) está contemplado de manera explícita como uno de los Objetivos de Aprendizaje Transversales de las Bases Curriculares. Esto demanda que el dominio y el uso de estas tecnologías se promuevan de manera integrada al trabajo que se realiza al interior de las asignaturas.

Dada la importancia de la informática en el contexto actual, es necesario que, en los primeros niveles, los estudiantes dominen las operaciones básicas (encendido y apagado de las cámaras de video y fotográficas, comandos de sof-

tware especializados, conectar dispositivos, uso del teclado) cada vez que se utilicen en diversas actividades y contextos. Lo anterior constituye la base para el desarrollo de habilidades más complejas con relación a las TIC. El referente a utilizar para estos aprendizajes son los Objetivos de Aprendizaje del eje TIC de la asignatura de Tecnología; ahí se explicita una secuencia de aprendizaje y el desempeño requerido para cada año escolar.

Los programas de estudio elaborados por el Ministerio de Educación integran el uso de las TIC en todas las asignaturas con los siguientes propósitos:

> TRABAJAR CON INFORMACIÓN

- Buscar, acceder y recolectar información visual y musical o tecnológica en páginas web, cámaras fotográficas de video u otras fuentes (obras de arte, obras musicales, planos de objetos tecnológicos).
- Seleccionar información, examinando críticamente su relevancia y calidad.

> CREAR Y COMPARTIR INFORMACIÓN

- Utilizar las TIC y los software disponibles como plataformas para crear, expresarse, interpretar o reinterpretar obras u objetos tecnológicos.
- Desarrollar y presentar información mediante el uso de herramientas y aplicaciones de imagen, audio y video, procesadores de texto, presentaciones (powerpoint) y gráficos, entre otros.

> USAR LAS TIC COMO HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE

- Usar software y programas específicos para aprender (mediante videos que muestren ejemplos de habilidades motrices o estrategias en Educación Física y Salud) y para complementar los conceptos aprendidos en las diferentes asignaturas.

> USAR LAS TIC RESPONSABLEMENTE

- Respetar y asumir consideraciones éticas en el uso de las TIC, como el cuidado personal y el respeto por otros.
- Señalar las fuentes de donde se obtiene la información y respetar las normas de uso y de seguridad.

Atención a la diversidad

En el trabajo pedagógico, el docente debe tomar en cuenta la diversidad entre los estudiantes en términos de género, culturales, sociales, étnicos, religiosos, en lo estilos de aprendizaje y en los niveles de conocimiento. Esta diversidad está asociada a los siguientes desafíos para los profesores:

- Promover el respeto a cada uno de los alumnos, en un contexto de tolerancia y apertura, evitando cualquier forma de discriminación.
- Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los estudiantes.
- Intentar que todos los estudiantes logren los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, pese a la diversidad que se manifiesta entre ellos.

Se debe tener en cuenta que atender a la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje no implica "expectativas más bajas" para algunos estudiantes. Por el contrario, es necesario reconocer los requerimientos didácticos personales de los alumnos para que todos alcancen altos estándares. En este sentido, es conveniente que, al momento de diseñar el trabajo de cada unidad, el docente considere que se precisará más tiempo o métodos diferentes para que algunos alumnos logren estos aprendizajes. Los docentes deben buscar en su planificación:

- Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que todos los estudiantes deben sentirse seguros para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Se recomienda destacar positivamente las diferencias de cada uno, y rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- Utilizar materiales, estrategias didácticas y actividades que se acomoden a las particularidades culturales y étnicas de los estudiantes y a sus intereses. Es importante que toda alusión a la diversidad tenga un carácter positivo que los motive a valorarla.
- Ajustar los ritmos de aprendizaje según las características de los alumnos, procurando que todos tengan acceso a las oportunidades de aprendizaje que se proponen.
- Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que niños y niñas puedan participar por igual en todas las actividades, evitando estereotipos asociados a género y características físicas.

Orientaciones para planificar el aprendizaje

La planificación de las clases es un elemento central en el esfuerzo por promover y garantizar los aprendizajes de los estudiantes. Permite maximizar el uso del tiempo y definir los procesos y recursos necesarios para lograr los aprendizajes que se debe alcanzar. Los programas de estudio del Ministerio de Educación constituyen una herramienta de apoyo al proceso de planificación. Para estos efectos, se han elaborado como un material flexible que los docentes pueden adaptar a su realidad en los distintos contextos educativos del país.

Los programas de estudio incorporan los mismos Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases Curriculares. En cada nivel, estos se ordenan en unidades, con su respectiva estimación del tiempo para el desarrollo de cada uno de ellas. Asimismo, se incluyen indicadores de evaluación coherentes con dichos Objetivos y actividades para cumplir cada uno de ellos. Ciertamente, estos elementos constituyen un importante apoyo para la planificación escolar.

Al planificar clases para un curso determinado, se recomienda considerar los siguientes aspectos:

- La diversidad de niveles de aprendizaje que han alcanzado los estudiantes del curso.
- El tiempo real con que se cuenta, de manera de optimizar el tiempo disponible.
- Las prácticas pedagógicas que han dado resultados satisfactorios.
- Los recursos disponibles para el aprendizaje: materiales artísticos y deportivos, instrumentos musicales, computadores y materiales disponibles en el Centro de Recursos de Aprendizaje (CRA), entre otros.

Una planificación efectiva involucra una reflexión previa:

- Comenzar por explicitar los Objetivos de Aprendizaje. ¿Qué queremos que aprendan nuestros estudiantes durante el año? ¿Para qué queremos que lo aprendan?
- Luego, reconocer qué desempeños de los alumnos demuestran el logro de los aprendizajes, guiándose por los indicadores de evaluación. Se deben responder preguntas como: ¿qué deberían ser capaces de demostrar los estudiantes que han logrado un determinado Objetivo de Aprendizaje?, ¿qué habría que observar para saber que un aprendizaje ha sido logrado?

- A partir de las respuestas a esas preguntas, identificar o decidir qué modalidades de enseñanza y qué actividades facilitarán este desempeño.
- Posteriormente, definir las evaluaciones formativas y sumativas, y las instancias de retroalimentación continua, mediante un programa de evaluación.

Planificar es una actividad fundamental para organizar el aprendizaje. Se recomienda hacerlo con una flexibilidad que atienda a las características, realidades y prioridades de cada asignatura. En este sentido, la planificación debe adaptarse a los Objetivos de Aprendizaje y conviene que considere al menos dos escalas temporales, como:

- planificación anual
- planificación de cada unidad
- planificación de cada clase

	ORIENTACIONES PARA PLANIFICAR EL APRENDIZAJE		
	PLANIFICACIÓN ANUAL	**PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD**	**PLANIFICACIÓN DE CLASE**
Objetivo	Fijar la organización del año de forma realista y ajustada al tiempo disponible.	Diseñar con precisión una forma de abordar los Objetivos de Aprendizaje de una unidad.	Dar una estructura clara a la clase (por ejemplo: inicio, desarrollo y cierre) para el logro de los Objetivos de Aprendizaje, coordinando el logro de un aprendizaje con la evaluación.
Estrategias sugeridas	› Hacer una lista de los días del año y las horas de clase por semana para estimar el tiempo disponible. › Identificar, en términos generales, el tipo de evaluación que se requerirá para verificar el logro de los aprendizajes. › Elaborar una calendarización tentativa de los Objetivos de Aprendizaje para el año completo, considerando los feriados, talleres, exposiciones, presentaciones, actividades deportivas fuera del establecimiento y la realización de evaluaciones formativas y de retroalimentación. › Ajustar permanentemente la calendarización o las actividades planificadas.	› Idear una herramienta de diagnóstico de conocimientos previos. › Calendarizar los Objetivos de Aprendizaje por semana y establecer las actividades de enseñanza que se desarrollarán. › Generar un sistema de seguimiento de los Objetivos de Aprendizaje, especificando los tiempos y un programa de evaluaciones sumativas, formativas y de retroalimentación.	› Fase de inicio: plantear a los estudiantes la meta de la clase; es decir, qué se espera que aprendan y cuál es el sentido de ese aprendizaje. Se debe buscar captar el interés de los alumnos y que visualicen cómo se relaciona lo que aprenderán con lo que ya saben. › Fase de desarrollo: en esta etapa, el docente lleva a cabo las actividades o situaciones de aprendizaje contempladas para la clase. › Fase de cierre: este momento puede ser breve (5 a 10 minutos), pero es central. Se busca que los estudiantes se formen una visión acerca de qué aprendieron y cuál es la utilidad de las estrategias y las experiencias desarrolladas para promover su aprendizaje.

Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación forma parte constitutiva del proceso de enseñanza. Cumple un rol central en la promoción y en el logro del aprendizaje. Para que se logre efectivamente esta función, la evaluación debe tener como objetivos:

- Medir progreso en el logro de los aprendizajes.
- Ser una herramienta que permita la autorregulación del alumno.
- Proporcionar información que permita conocer fortalezas y debilidades de los estudiantes y, sobre esa base, retroalimentar la enseñanza y potenciar los logros esperados dentro de la asignatura.
- Ser una herramienta útil para orientar la planificación.

¿Cómo promover el aprendizaje a través de la evaluación?

Los siguientes aspectos se deben considerar para que la evaluación sea un medio efectivo para promover el aprendizaje:

- Los estudiantes deben conocer los criterios de evaluación antes de ser evaluados. Por ejemplo: se les da a conocer las listas de cotejo, pautas con criterios de observación o las rúbricas. Una alternativa es incorporar ejemplos de trabajos de arte, objetos tecnológicos o actividades físicas que sean un modelo cada aspecto.
- Se debe recopilar información de todas las evaluaciones de los estudiantes, para que el docente disponga de información sistemática de sus capacidades.
- La evaluación debe considerar la diversidad de estilos de aprendizaje de los alumnos. Para esto, se debe utilizar una variedad de instrumentos, como portafolios, objetos tecnológicos, trabajos de arte, proyectos de investigación grupales e individuales, presentaciones, informes orales y escritos, pruebas orales, entre otros.
- Se recomienda que los docentes utilicen diferentes métodos de evaluación, dependiendo del objetivo a evaluar. Por ejemplo, a partir de la observación, la recolección de información, la autoevaluación, la coevaluación, entre otras.
- Las evaluaciones entregan información para conocer las fortalezas y las debilidades de los estudiantes. El análisis de esta información permite tomar decisiones para mejorar los resultados alcanzados y retroalimentar a los alumnos sobre sus fortalezas y debilidades.
- La evaluación como aprendizaje involucra activamente a los estudiantes en sus propios procesos de aprendizaje. En la medida que los docentes apoyen y orienten a los alumnos y les den espacios para la autoevaluación y

reflexión, ellos podrán asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y desarrollar la capacidad de hacer un balance de habilidades y conocimientos ya adquiridos y los que les falta por aprender.

¿Cómo diseñar la evaluación?

La evaluación debe diseñarse a partir de los Objetivos de Aprendizaje, con el objeto de observar en qué grado se alcanzan. Para lograrlo, se recomienda diseñar la evaluación junto a la planificación y considerar los siguientes pasos:

1 Identificar los Objetivos de Aprendizaje prescritos y los indicadores de evaluación sugeridos en el presente programa de estudio.

2 Establecer criterios de evaluación.

3 Para su formulación, es necesario comparar las respuestas de los alumnos con las mejores respuestas (trabajos de arte, obras musicales, objetos tecnológicos, actividades físicas) de otros estudiantes de edad similar o identificar respuestas de evaluaciones previamente realizadas que expresen el nivel de desempeño esperado.

4 Antes de la actividad de evaluación, informar a los estudiantes sobre los criterios con los que su trabajo será evaluado. Para esto, se pueden proporcionar ejemplos o modelos de los niveles deseados de rendimiento (un ejemplo de un buen trabajo de arte, una actividad física de calentamiento bien ejecutada, un diseño eficiente para un objeto tecnológico, entre otros).

5 Usar instrumentos adecuados de evaluación y métodos basados en el trabajo particular y grupal de los alumnos.

6 Dedicar un tiempo razonable a comunicar los resultados de la evaluación a los estudiantes. Se requiere crear un clima adecuado para que el alumno se vea estimulado a identificar sus errores y a considerarlos como una oportunidad de aprendizaje (si es una evaluación de rendimiento sumativa, se puede informar también a los apoderados).

El docente debe ajustar su planificación de acuerdo a los logros de aprendizaje de los estudiantes.

Estructura del Programa de Estudio

Página resumen

Educación Física y Salud Unidad 1 49

Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos centrales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. Por ejemplo: se espera que salten en dos pies consecutivamente, que lancen un balón a un compañero y que caminen en línea recta. Segundo, que ejecuten acciones motrices con relación a ellos, a un objeto o un compañero, de modo que deban utilizar categorías de ubicación espacial y temporal.

Para lograr estos propósitos, se espera que ejecuten de forma permanente las habilidades motrices requeridas, en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos. Asimismo, se pretende que practiquen hábitos de higiene, prevención y seguridad; que utilicen implementos de forma segura; que ejecuten actividades de calentamiento; que practiquen actividades físicas que desarrollen las cualidades físicas básicas, como resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, y que reconozcan las sensaciones corporales provocadas por el ejercicio físico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Esquema corporal, patrones motrices básicos, como correr, atajar, lanzar, patear, batear, reptar.

PALABRAS CLAVE

Rodar, voltear, girar, sudor, derecha, izquierda, adelante y atrás.

CONOCIMIENTOS

- Conceptos de higiene, como lavarse las manos, los pies y la cara, entre otros.
- Respuestas corporales asociadas a la actividad física, como aumento de la respiración, de los latidos del corazón, del sudor, entre otros.
- Conceptos de seguridad, como mantenerse dentro de los límites, seguir instrucciones, entre otros.

HABILIDADES

- Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas.
- Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.
- Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.
- Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- Utilizar implementos en forma segura.
- Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento.
- Reconocer sensaciones corporales provocadas por la práctica de actividad física.

ACTITUDES

- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.

Propósito

Párrafo breve que resume el objetivo formativo de la unidad. Se detalla qué se espera que el estudiante aprenda de forma general en la unidad, vinculando los distintos conocimientos, habilidades y actitudes de forma integrada.

Conocimientos previos

Lista ordenada de conceptos que el estudiante debe conocer antes de iniciar la unidad.

Palabras clave

Vocabulario esencial que los estudiantes deben adquirir en la unidad.

Conocimientos, Habilidades y Actitudes

Listado de los conocimientos, habilidades y actitudes a desarrollar en la unidad, en coherencia con las especificadas en las Bases Curriculares de la asignatura.

Objetivos de Aprendizaje e Indicadores de Evaluación Sugeridos

50 Programa de Estudio / 1º básico

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_11	
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**	› Realizan un calentamiento al inicio de la clase por medio de juegos dirigidos por el profesor. › Siguen instrucciones dadas por el docente durante un juego o una actividad física, como detenerse al sonido del silbato o mantenerse en un espacio determinado. › Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos. › No utilizan el material sin una supervisión del docente.
OA_6	
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	› Ejecutan juegos durante un tiempo determinado para desarrollar la resistencia. › Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo para estimular la fuerza. › Ejecutan carreras en distancias cortas en el menor tiempo posible para mejorar la velocidad de desplazamiento. › Ejecutan movimientos activos de manera individual para mejorar la flexibilidad.
OA_8	
Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.	› Identifican las distintas respuestas corporales provocadas por la actividad física, como aumento del ritmo de la respiración, sudor y dificultad al hablar. › Identifican, guiados por el docente, qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón. › Identifican las partes del cuerpo que usaron durante la actividad.

Objetivos de Aprendizaje

Son los objetivos de aprendizaje de las Bases Curriculares. Se refieren a habilidades, actitudes y conocimientos que buscan favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. En cada unidad se explicitan los Objetivos de Aprendizaje a trabajar. Entre paréntesis se especifica el número correspondiente al objetivo en la Base Curricular.

Indicadores de Evaluación

Los indicadores de evaluación son formulaciones simples y breves en relación con el objetivo de aprendizaje al cual están asociados, y permiten al profesor evaluar el logro del objetivo. Cada Objetivo de Aprendizaje cuenta con varios indicadores y la totalidad de los indicadores dan cuenta del aprendizaje. Al ser de carácter sugerido, puede especificarse con mayor detalle en cada aprendizaje qué se espera del estudiante.

Ejemplos de actividades

OA_11

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**

OA_9

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.

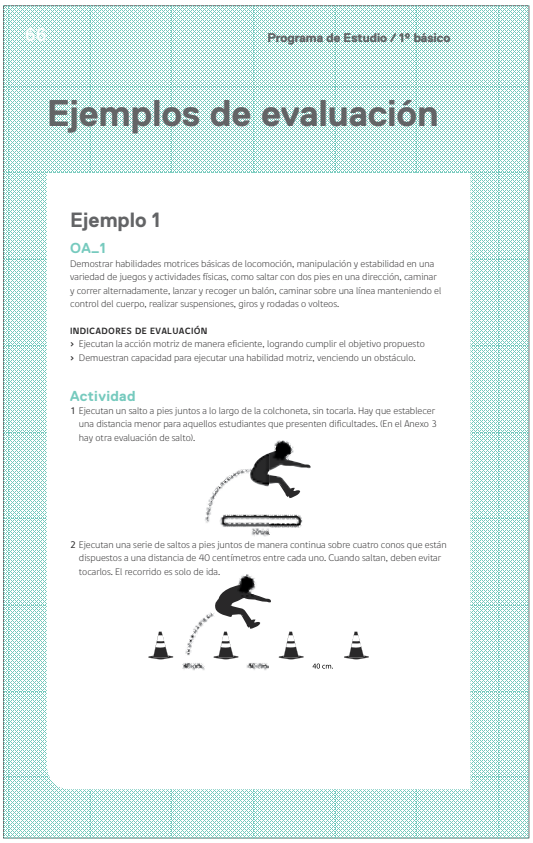
Calentamiento

1
Al inicio de la actividad, el docente explica a los estudiantes la importancia de realizar una actividad física como modo de preparar el cuerpo antes de la parte principal de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Elige a siete estudiantes para que persigan a los demás compañeros con una pelota de papel en la mano; a una señal del profesor, deben intentar tocarlos sin lanzar la pelota. Los otros alumnos tienen que evitar que una pelota los toque. Si el balón los alcanza, se invierten los roles.

2
El docente les pide que se ubiquen libremente en el espacio. A la señal, comienzan a desplazarse y cuando el docente lo indique, mantienen la posición en un pie. Luego siguen el desplazamiento. El profesor les pregunta: ¿qué otra posición podemos adoptar?

3
Al inicio de la clase y tras una breve explicación, el docente les comenta lo importante que es hacer un calentamiento al inicio del esfuerzo físico. Utiliza preguntas como ¿por qué es importante un calentamiento? ¿qué pasa con nuestro cuerpo cuando se activa por medio de un juego? ¿qué juegos podemos practicar hoy para el calentamiento?

Ejemplos de evaluación


52 Programa de Estudio / 1° básico

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN
- Ejecutan la acción motriz de manera eficiente, logrando cumplir el objetivo propuesto
- Demuestran capacidad para ejecutar una habilidad motriz, venciendo un obstáculo.

Actividad

1 Ejecutan un salto a pies juntos a lo largo de la colchoneta, sin tocarla. Hay que establecer una distancia menor para aquellos estudiantes que presenten dificultades. (En el Anexo 3 hay otra evaluación de salto).

2 Ejecutan una serie de saltos a pies juntos de manera continua sobre cuatro conos que están dispuestos a una distancia de 40 centímetros entre cada uno. Cuando saltan, deben evitar tocarlos. El recorrido es solo de ida.

40 cm.

Objetivos de Aprendizaje
Son los que especifican las Bases Curriculares, con sus respectivos Indicadores de evaluación.

Actividad de evaluación
Esta sección incluye un ejemplo de evaluación para un aprendizaje de la unidad, con foco en algunos de los indicadores. El objetivo es que la actividad diseñada sirva como ejemplo, de forma que el docente pueda replicar el estilo con el resto de los aprendizajes. No es exhaustivo en variedad de formas ni en instancias de evaluación. En caso de que sea necesario, el ejemplo de evaluación va acompañado de **criterios de evaluación**.

Al momento de planificar la evaluación, el docente debe considerar el Objetivo de Aprendizaje y los indicadores de evaluación.

Introducción

Educación Física y Salud constituye una asignatura central de la educación escolar, que se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física, los estudiantes podrán desarrollar habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto les dará la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.

Una de las principales novedades de estas Bases Curriculares es la inclusión del término "salud" en el nombre de la asignatura. Esto responde, en parte, a los problemas de sedentarismo que enfrenta nuestro país. En efecto, la Encuesta Nacional de Salud de 2010 muestra que un 88,6% de la población mayor de 17 años tiene un comportamiento sedentario. Por su parte, el SIMCE de Educación Física aplicado en 2011 revela que solo un 10% de los alumnos tiene una condición física satisfactoria, mientras que el 20% tiene riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias.

El desarrollo de habilidades motrices y la adquisición de hábitos de vida activa y saludable, contribuyen al bienestar cognitivo, emocional, físico y social del alumno. De hecho, existe una abrumadora evidencia que documenta las relaciones positivas entre actividad física y capacidades cognitivas [1 2].

Para que la actividad física se transforme en un hábito, es necesario disponer de espacios y tiempos destinados para la práctica regular, durante la jornada escolar y fuera de ella. En este sentido, las escuelas, los padres y la comunidad son facilitadores esenciales para que los estudiantes desarrollen el movimiento, aumenten los grados de complejidad y lo continúen ejerciendo durante todo el ciclo escolar.

Para lograr los propósitos descritos, las Bases Curriculares tienen los siguientes énfasis temáticos:

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

A partir del movimiento, el individuo adquiere conciencia de su propio cuerpo, se orienta espacialmente y se relaciona e interactúa activamente con el mundo que lo rodea. El objetivo principal de las Bases Curriculares es que, progresivamente, los estudiantes desarrollen habilidades motrices y coordinativas. Estas habilidades están asociadas a una serie de beneficios que trascienden el plano netamente físico. Por ejemplo, una adecuada destreza motriz se relaciona positivamente con la capacidad de tomar decisiones y con la ejecución prolija de las múltiples actividades físicas y cognitivas de la vida diaria[3].

DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La vida activa produce efectos beneficiosos en el proceso de crecimiento y maduración. En efecto, la evidencia muestra que una adecuada condición física aumenta la eficiencia mecánica, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia a la fatiga y la recuperación tras el esfuerzo[4]. Ciertamente, estos aspectos contribuyen al bienestar físico, social y mental de los estudiantes. Es decir, benefician su salud[5]. Para que produzca estos efectos, la actividad física debe cumplir ciertos parámetros en cuanto a la frecuencia, la intensidad y el tiempo de duración.

CUALIDADES EXPRESIVAS

El movimiento también es un modo de expresión. Desde la expresión corporal y la danza, los estudiantes podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas en forma simultánea al ejercicio físico. En los primeros años, estas actividades consisten en la ejecución de habilidades motrices básicas, las que luego progresarán a secuencias de movimientos para llegar finalmente a la danza. Esto les permitirá enriquecer su capacidad expresiva, su creatividad y sus destrezas motrices.

INICIACIÓN DEPORTIVA

Las Bases Curriculares promueven la iniciación de la actividad deportiva, pues incorporan los

patrones motrices y los fundamentos técnicos necesarios para el desarrollo de dicha actividad. Desde 3º básico, los alumnos practicarán juegos pre-deportivos que impliquen la aplicación de principios y el cumplimiento de reglas. En tanto, desde quinto básico se establece la iniciación de los deportes individuales y colectivos, con reglas y estrategias más específicas. Los estudiantes deben aprender que la competencia tiene valor en sí misma, que involucra una serie de beneficios, independientemente de los ganadores o perdedores. Por ejemplo, en la competencia deportiva se potencian valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia, el esfuerzo y el trabajo en torno a metas específicas.

CONJUNCIÓN DE FACTORES PARA UNA VIDA ACTIVA

Presumiblemente, el desarrollo temprano y sistemático de la actividad física en todos los estudiantes de Chile contribuirá a generar una población más activa. Para lograr este propósito, es crucial que el ejercicio físico se constituya en un hábito duradero, lo que requiere que varios factores actúen de forma simultánea. Entre estos se encuentran los espacios físicos adecuados en la escuela y en la comunidad, los hábitos alimenticios saludables, el uso del tiempo libre, los profesores y, ciertamente, la voluntad de los alumnos y sus familias para considerar la actividad física como parte integral de una vida activa y saludable.

SEGUIR LAS REGLAS DEL JUEGO

El cumplimiento de principios y reglas y las medidas de seguridad y autocuidado son un requisito necesario para la práctica fluida de una amplia variedad de actividades físicas. En este sentido, es fundamental que los estudiantes tomen conciencia de que las reglas y los recaudos son una condición de posibilidad para los juegos deportivos y pre-deportivos y no una restricción.

COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

En las actividades deportivas y pre-deportivas, la cooperación y el trabajo en equipo son la clave del éxito. En el ciclo básico, se espera que los estudiantes comprendan paulatinamente que los juegos deportivos requieren que se excluya el lucimiento individual en pos del equipo. Este valor también es fundamental para múltiples ámbitos de la vida.

CONCEPCIÓN AMPLIA DEL LIDERAZGO

El liderazgo es un elemento central para la práctica de la actividad física y deportiva. Por un lado, es una cualidad esencial para enfrentar desafíos, pues entrega las herramientas para que los estudiantes intenten lograr sus metas y superar sus propios parámetros. Por otro, es inherente al trabajo en equipo, en la medida en que puede ayudar a que todos los integrantes de la colectividad desarrollen plenamente sus potencialidades. Cabe destacar que las Bases Curriculares conciben el liderazgo de una manera amplia e inclusiva que está potencialmente presente en todos los niños y niñas.

Organización curricular

A / Ejes

Habilidades motrices

Las habilidades motrices son el eje central de esta asignatura, principalmente por dos razones. En primer lugar, el trabajo sistemático de estas habilidades contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas coordinativas que permitirán que los estudiantes enfrenten de forma adecuada y prolija distintas situaciones de la vida diaria. Segundo, la práctica de actividad física y ejercicio representan variables fundamentales para el desarrollo óptimo de procesos cognitivos, como los mecanismos perceptivos, la resolución de problemas y la memoria.

Cabe destacar que las habilidades motrices se propiciarán por medio de diversos tipos de actividades, como ejercicios guiados, juegos recreativos, pre-deportivos y deportivos, actividades gimnásticas y danza. Asimismo, se pretende incentivar el ejercicio físico en ambientes naturales, considerando los distintos escenarios que ofrece nuestro país. Es recomendable que los docentes aprovechen los espacios de su entorno cercano. Por ejemplo, se espera que utilicen los espacios que ofrecen el barrio y la ciudad, como también los lugares de otras localidades de la región y de la zona geográfica en que viven.

Las habilidades motrices se agrupan en tres clases:

- Habilidades locomotoras: son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con autonomía, como gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar.
- Habilidades manipulativas: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo: lanzar, recibir, golpear y patear.
- Habilidades de estabilidad: su característica principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio. Entre estas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar.

El modo en que se aprenden estas habilidades depende en gran medida del grado de maduración de los estudiantes. En edades tempranas, se espera potenciar cada una de ellas de forma separada. A partir de 4º básico, los alumnos deberán combinar e integrar estos patrones motrices entre sí. De esta forma, los podrán aplicar en las múltiples actividades físicas de los años posteriores.

Durante los dos primeros años del ciclo básico, se espera que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. En este plano, el énfasis está en que adquieran categorías de ubicación espacial y que desarrollen su capacidad expresiva. Por otra parte, se espera que practiquen distintos tipos de juegos en diversos entornos físicos, como el patio del colegio, parques y playas, entre otros.

Vida activa y saludable

En este eje, se espera que los estudiantes ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que las puedan incorporar paulatinamente a su vida cotidiana. En los primeros niveles, se pretende que sean capaces de participar en juegos recreativos y lúdicos. En los niveles siguientes, se espera que realicen actividad física de forma planificada y con mayores niveles de intensidad. A lo largo de este proceso, se busca que los estudiantes realicen actividad física en sus tiempos libres y reconozcan los beneficios que implica su práctica regular para la salud.

Asimismo, se pretende que reconozcan las respuestas corporales asociadas al ejercicio físico y que practiquen hábitos saludables. Respecto de lo primero, se espera que en los años iniciales del ciclo básico puedan identificar dichas respuestas a nivel cardiovascular, respiratorio y muscular. En los años posteriores, deberán aprender a medir la frecuencia cardiaca y a monitorear el esfuerzo físico de forma autónoma. Por su parte, los aprendizajes relacionados con la higiene, la alimentación saludable y el cuidado corporal son hábitos esenciales para la práctica segura de la actividad física, por lo que están presentes en todo el ciclo escolar.

En estos años, se pretende que los estudiantes mejoren su condición física por medio de juegos y actividades lúdicas. Para lograr este propósito, se espera que incorporen paulatinamente el ejercicio físico a su vida diaria, de forma guiada y con las debidas medidas de seguridad e higiene. En el transcurso de estas actividades, se espera que comiencen a reconocer las sensaciones corporales causadas por el ejercicio físico.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

En el eje de Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo, se pretende que los estudiantes circunscriban la práctica de la actividad física al cumplimiento de reglas del juego y al desempeño de roles, los que tendrán crecientes grado de especificidad. Adicionalmente, se espera que aprendan a enfrentar adecuadamente los requerimientos derivados de las situaciones de juego y las interacciones sociales involucradas en la actividad física y el deporte. En efecto, deberán tomar decisiones, plantear respetuosamente las discrepancias, aceptar los resultados, ser respetuosos en el triunfo, preocuparse por los otros compañeros y mostrar señales de lealtad con los integrantes del equipo. En la medida en que practiquen estos valores y asuman estas actitudes, podrán convertirse en líderes constructivos.

Por otra parte, el eje pretende inculcar en los estudiantes la importancia del comportamiento seguro en el desarrollo de la actividad física. En los primeros años del ciclo, se espera que puedan reconocer y aplicar medidas básicas de seguridad, como el calentamiento y el adecuado uso de implementos. Luego deberán realizar ejercicios previos más específicos, acordes a las características de la actividad física en cuestión. Además, se espera que manipulen de forma segura una amplia variedad de implementos e instalaciones que se utilizan para el ejercicio físico.

En el transcurso de los dos primeros años del ciclo básico, se pretende que los alumnos aprendan el valor del trabajo en equipo en las actividades físicas colectivas, con todas las exigencias que comporta.

B / Actitudes

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actitudes que deben desarrollarse de manera integrada con los conocimientos y las habilidades propios de la asignatura. Dichas actitudes forman parte de los objetivos de aprendizaje y son las siguientes:

VALORAR LOS EFECTOS POSITIVOS DE LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA HACIA LA SALUD

Los objetivos de aprendizaje de la asignatura pretenden que los estudiantes valoren la actividad física, al establecer un vínculo entre un estilo de

vida activo y los beneficios correspondientes para su salud. La asignatura contribuye a una comprensión más completa del concepto de salud, que incluye elementos de seguridad, higiene, alimentación y actividad física regular.

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN A MEJORAR SU CONDICIÓN FÍSICA E INTERÉS POR PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR

Los objetivos de aprendizaje buscan que el estudiante disfrute la práctica de actividad física y manifieste interés por efectuarla de forma regular. Se pretende busque mejorar constantemente su condición física y así establezca parámetros de intensidad que le permitan obtener mayores beneficios.

DEMOSTRAR CONFIANZA EN SÍ MISMOS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

El desarrollo de la autoestima y la confianza del estudiante en sí mismo es un objetivo central de la educación básica. La asignatura contribuye a entregarle oportunidades para que estimule su confianza al proponerse metas, trabajar de manera individual y grupal, fomentar el respeto hacia las posibilidades propias y de los demás y tomar la iniciativa para practicar actividades físicas que sean de su interés personal, entre otras.

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN A PARTICIPAR DE MANERA ACTIVA EN LA CLASE

La clase de educación física es una instancia única en la experiencia escolar. Las Bases Curriculares promueven que los estudiantes participen de manera activa y sepan que lograr ciertos aprendizajes implica dedicación, concentración y esfuerzo. Para que asuman un rol protagónico en su aprendizaje y demuestren el deseo de participar en la clase, es indispensable que sientan un grado de satisfacción con sus logros y se diviertan jugando, independientemente del resultado.

PROMOVER LA PARTICIPACIÓN EQUITATIVA DE HOMBRES Y MUJERES EN TODA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE

Los objetivos de aprendizaje promueven firmemente la igualdad de oportunidades para participar en toda actividad física o deporte. Se debe asegurar que mujeres y hombres puedan participar y practicar las actividades físicas que prefieran y que los motiven a alcanzar los objetivos de aprendizaje, sin discriminación de género.

RESPETAR LA DIVERSIDAD FÍSICA DE LAS PERSONAS, SIN DISCRIMINAR POR CARACTERÍSTICAS COMO ALTURA, PESO, COLOR DE PIEL O PELO, ETC.

Los objetivos de aprendizaje de la asignatura buscan explícitamente el respeto por la diversidad física de las personas, sin hacer discriminación de raza, color, idioma, religión, creencia, edad, discapacidad, opinión, color de piel o pelo o altura, entre otros. Se pretende que los estudiantes se relacionen con sus compañeros sin preferencias y sin rechazar a nadie, y demuestren respeto, tolerancia y empatía por otros.

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN A TRABAJAR EN EQUIPO, COLABORAR CON OTROS Y ACEPTAR CONSEJOS Y CRÍTICAS

El trabajo en equipo y la colaboración son clave para alcanzar los objetivos de aprendizaje de la asignatura. El respetar reglas, valorar las capacidades propias y la de los demás, promover la competencia sana, evitando conductas agresivas, respetar la forma de juego de los demás, trabajar en forma colaborativa, aceptar consejos y críticas y estimular a sus compañeros de equipo, son actitudes que favorecen el logro de los objetivos de aprendizaje.

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN AL ESFUERZO PERSONAL, SUPERACIÓN Y PERSEVERANCIA

El esfuerzo personal, el deseo de superación y la perseverancia para alcanzar los objetivos propuestos son aspectos fundamentales de toda tarea o trabajo que el estudiante se proponga. En la asignatura de Educación Física y Salud, se promueven enfáticamente estos valores y se buscan contribuir a la formación de los estudiantes desde la actividad física.

Orientaciones didácticas

En esta sección se sugieren lineamientos didácticos generales de la enseñanza de la asignatura de Educación Física y Salud. El objetivo es dar claves de interpretación para la lectura y aplicación del programa de esta asignatura, sin perjuicio de las alternativas didácticas que el docente y el establecimiento decidan poner en práctica.

Las orientaciones didácticas más relevantes para enseñar Educación Física y Salud son:

› EXPERIENCIAS MOTRICES PREVIAS

Para desarrollar las destrezas de movimiento, es imprescindible que el docente conozca las capacidades motrices previas de los estudiantes, de manera que pueda planificar de acuerdo a las características específicas de su grupo.

› RETROALIMENTACIÓN

Es importante que el alumno conozca el resultado de su ejecución motriz. Así podrá reflexionar sobre su desempeño e identificar los aspectos por mejorar. En este proceso, el docente juega un rol fundamental, pues es el encargado de orientarlo y estimularlo.

› FAVORECER EL DESARROLLO MOTRIZ Y LA CONDICIÓN FÍSICA

En la clase de Educación Física y Salud, es fundamental que la acción motriz ocupe la mayor parte del tiempo. Para esto, se recomienda implementar las siguientes estrategias:

- planificar actividades físicas que sean de intensidad moderada a vigorosa
- evitar organizaciones y actividades en las que el estudiante esté la mayor parte del tiempo parado y sin realizar esfuerzo físico alguno
- animar constantemente, ser dinámico y activo
- proponer actividades entretenidas y motivadoras
- establecer metas que los alumnos puedan alcanzar
- al inicio de la sesión, realizar un calentamiento adecuado para la parte principal y al finalizar, destinar un espacio para la vuelta a la calma
- terminar con una actividad final global y motivadora que reúna los aprendizajes desarrollados en clase

› TIEMPO EFECTIVO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Es muy importante que el docente optimice al máximo el tiempo en la clase de Educación Física y Salud. Para lograr este propósito, se proponen las siguientes acciones:

- incentivar a los estudiantes a minimizar los tiempos en el cambio de ropa y en el desplazamiento hacia el lugar de la clase
- realizar de forma expedita los trámites administrativos, como pasar la lista o recibir justificaciones
- fijar la clase de Educación Física y Salud cerca de la hora de recreo, a primera o última hora del día para aprovechar los tiempos al máximo
- preparar el material con tiempo suficiente antes del inicio de la clase
- procurar que la presentación de las actividades sea breve y clara
- reducir el número de actividades, de modo que la clase sea más dinámica
- usar variantes de una misma actividad
- establecer un sistema de señales eficaz para explicar la siguiente actividad
- en el caso de las competiciones en equipo, organizar los grupos antes de la clase
- organizar las actividades de modo que todos los estudiantes practiquen actividad física de forma simultánea

› CIRCUITOS

El circuito consiste en una tarea compuesta de sucesivas etapas en que el alumno deberá superar distintos desafíos. Incluye bases o estaciones que representan el cumplimiento de cada etapa. Los circuitos ofrecen una amplia gama de posibilidades en el diseño de ejercicios, la selección de materiales, el

planteamiento de objetivos y las condiciones de ejecución. Asimismo, permiten que los estudiantes desarrollen varias habilidades y distintos patrones de movimiento. Para que este ejercicio sea exitoso, se recomienda que el docente ejecute las siguientes acciones:

- hacer previamente esquemas y dibujos de los circuitos para que los alumnos obtengan una visión general de las actividades
- organizar cuatro o cinco equipos mixtos con igual número de integrantes Cada uno trabajará en una estación del circuito y luego cambiará a la siguiente De esta forma pasarán por todas las estaciones
- al momento de cambiar a la siguiente base, es necesario que realicen pausas activas para que se recuperen tras el esfuerzo físico realizado
- procurar que cada equipo deje el material como estaba inicialmente, para que el siguiente pueda utilizarlo Esto permitirá una mayor fluidez en la actividad
- al finalizar, conviene preguntarles qué aprendieron y cuáles aspectos deben mejorar Se recomienda incorporar algunas de estas sugerencias en actividades posteriores

Por ejemplo en la imagen 1.

› EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN (TIC)

Se recomienda que el docente incentive el uso, por parte de los estudiantes, de dispositivos tecnológicos, como podómetros y monitores de ritmo cardíaco (si es que el establecimiento cuenta con ellos), así como el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día en algún sitio web. Estas herramientas son de mucha utilidad para que el estudiante mida las respuestas corporales a la actividad física.

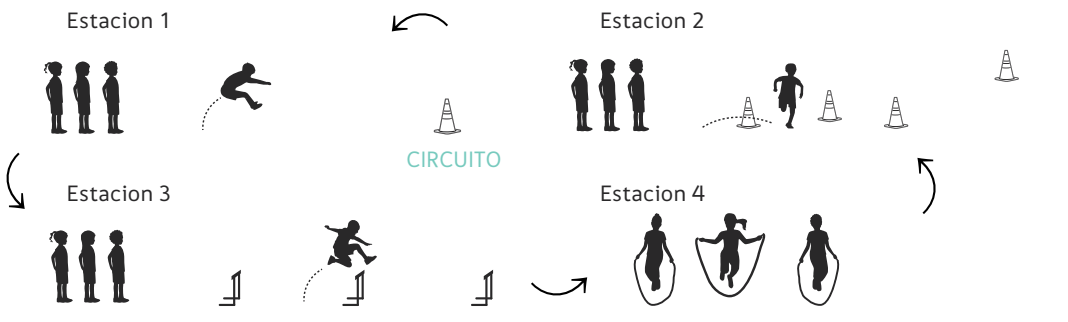
Si bien el plan de estudios de educación básica establece cuatro horas semanales para el trabajo de Educación Física y Salud, es conveniente distribuir este tiempo en dos sesiones de 90 minutos o cuatro sesiones de 45 minutos. Esto permitirá repeticiones frecuentes de las experiencias motrices para promover la exploración, el desarrollo y la consolidación del movimiento corporal.

› SUGERENCIA PARA EL TRABAJO CON ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Se recomienda las siguientes adecuaciones en la planificación y ejecución de las clases para incluir a los estudiantes con necesidades educativas especiales:

- centrar la enseñanza en lo que el alumno puede hacer, en lugar de enfocarse en su discapacidad o en su necesidad educativa especial
- consultar al estudiante sus necesidades e intereses y, sobre esa base, seleccionar estrategias que le ayuden a sentirse cómodo e incluido durante la clase
- enfrentar cada situación de manera individual, consultando al profesor de educación diferencial

IMAGEN 1



- hacer ajustes durante las actividades solo cuando sea necesario y permita cierta fluidez
- potenciar el desarrollo de nuevas habilidades de manera estructurada y progresiva
- evitar llamar la atención a las modificaciones que se hicieron para los alumnos con necesidades educativas especiales, siendo justos con los demás estudiantes
- asegurar el equipo adecuado para los estudiantes con necesidades educativas especiales, como tamaño de pelotas, tipos de colores, adecuados pesos y/o texturas
- ajustar las reglas de las actividades para aumentar las probabilidades de éxito del alumno, manteniendo un nivel adecuado de complejidad; por ejemplo: aumentar el número de intentos permitidos, hacer un blanco más grande o acercarlo al alumno, ajustar el tamaño del área de juego, variar el tiempo de la música, alargar o acortar el tiempo de juego, entre otros
- tener un compañero que le brinde apoyo y le sirva de guía en algunas ocasiones
- ajustar protocolos para asistir a los alumnos con necesidades educativas especiales de forma más rápida y efectiva, como códigos de conducta en diferentes espacios, práctica de hábitos de higiene, transiciones entre actividades, entre otras
- ajustar los procesos de evaluación, permitiéndole que demuestre su aprendizaje; por ejemplo: darle más tiempo para completar un ejercicio, disminuir la dificultad del movimiento, asignarle un compañero como guía, permitirle respuestas orales, entre otras
- considerar posibles cambios en la utilización del gimnasio, la cancha y/o ambiente escolar que requiera un alumno con necesidades especiales, como su comodidad en el espacio o respecto de la oscuridad o la claridad, entre otros

› SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

la siguiente tabla muestra la estructura de una clase tipo de Educación Física y Salud.

MODELO SUGERIDO DE CLASE

Bloque de 45 minutos

UNIDAD 1 | **CLASE Nº 1**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Conducta segura (OA 11)

Aptitud y condición física (OA 6)

Habilidades motrices (OA 1)

Actividad física y resolución de problemas (OA 2)

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA 9)

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

- Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.
- Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad.
- Realizan de forma grupal diferentes tareas motrices asociadas a tiempo, espacio y número de personas.
- Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro.
- Realizan rutinas básicas de higiene al término de la sesión de clases: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico.

ACTIVIDAD SUGERIDA

INICIO

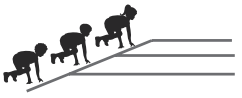
OA 11 **Conducta segura (Calentamiento)** El docente les explica que harán un calentamiento por medio de un juego. A la señal, corren libremente por un espacio delimitado. Al escuchar un aplauso o un silbido, saltan con las manos arriba. Para variar la actividad, se puede aumentar la cantidad de saltos por señal.

5 minutos

DESARROLLO

OA 6 **Aptitud y condición física** Se ubican uno al lado del otro a una distancia de un metro detrás de un tramo de veinte metros marcado con un cono al final. A la señal, salen a máxima velocidad hasta el final del trayecto, partiendo de una posición acostada. Para variar se puede cambiar la posición de salida (de rodillas, sentados, de espaldas, entre otros). Se puede establecer una velocidad menor en la carrera para aquellos estudiantes que presenten dificultades.

10 minutos



OA 1 **Habilidades motrices** Se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes. Frente a cada grupo se traza un trayecto de diez metros (con tiza, conos o utilizar las líneas de la cancha). Los estudiantes deben tener las piernas separadas y tomarse de los hombros. A la señal, el último de cada fila pasa por debajo de las piernas de sus compañeros. Al llegar al principio, se pone de pie y el segundo pone sus manos sobre sus hombros. Esta acción se debe repetir hasta que el último alumno de cada fila cruce la meta. Gana el equipo que lo logre primero. Aquel estudiante que presente problemas, puede ejecutar la actividad corriendo por el costado de la hilera.

10 minutos

OA 2 **Actividad física y resolución de problemas** En un lugar liso y amplio se colocan aros formando un círculo y dentro de cada uno hay un alumno. Al medio queda un estudiante sin aro. A la señal, todos cambian de aro y el del medio intenta ocupar uno; si lo logra, el que quedó sin aro pasa al centro.

10 minutos

CIERRE

OA 6 **Aptitud y condición física** En parejas, se sientan frente a frente, con las piernas separadas sin flexionar las rodillas: juntan las plantas de los pies con las del compañero y se toman las manos de manera cruzada. A la señal, uno se inclina hacia atrás, llevando a su compañero hacia adelante, y mantiene la posición durante 30 segundos. Luego invierten el movimiento. Repiten tres veces.

5 minutos

OA 9 **Hábitos de higiene, posturales y vida saludable** Al finalizar la clase, se hidratan y practican hábitos de higiene.

5 minutos

La evaluación en Educación Física y Salud

En esta asignatura, se espera que los docentes evalúen de forma permanente el desempeño físico de los estudiantes y los cambios que experimentan. Para facilitar esta tarea, a continuación se describen sugerencias específicas de diversos tipos de evaluaciones:

› **AUTOEVALUACIÓN**
Se sugiere que el profesor dé al estudiante la oportunidad de evaluarse a sí mismo. Eso le permitirá responsabilizarse de su propio proceso de aprendizaje y de los resultados obtenidos.

› **ESCALAS DE PUNTUACIÓN**
Se refiere a la nota que el docente asigna a un desempeño específico del estudiante. En general, se utilizan como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento deportivo.

› **LISTAS DE CONTROL**
Son listas de frases que expresan conductas y secuencias de acciones. El docente debe señalar su presencia o ausencia, basándose en su propia observación.

› **PRUEBAS DE EJECUCIÓN**
Esta evaluación exige que el estudiante realice una tarea concreta; por ejemplo: saltar coordinadamente dentro de una variedad de aros distribuidos en el piso.

› **REGISTRO ANECDÓTICO**
Consiste en un registro detallado de eventos que el docente considere relevantes; por ejemplo: se recomienda que los estudiantes registren en su cuaderno de Educación Física y Salud todas las actividades físicas que realizaron durante la semana.

› **RÚBRICA**
Matriz que posee un listado de criterios específicos y fundamentales que permiten valorar el aprendizaje, los conocimientos o las competencias logrados por el estudiante.

› **TEST**
Es una prueba estandarizada para clasificar a los individuos según criterios cuantitativos. Esto permite que el profesor compare a sus estudiantes y determine el progreso de cada uno de ellos. Ejemplos de test: Batería Eurofit y AAHPERD. Se sugiere considerar las características diversas de los estudiantes al momento de realizar estas evaluaciones; por ejemplo: en el caso de alumnos con necesidades educativas especiales o ritmos más lentos, se recomienda evaluar su progresión según su propio avance.

Referencias

1 HERNÁNDEZ-MUELA, S. Y OTROS. (2005) *"The contribution of the cerebellum to cognitive processes"*. Revista Neurológica; 40 (supl. 1): s57-s64

2 MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA - ESPAÑA. (2006). *"Four approximations to the importance of the movement in the evolution and development of the nervous system"*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte Nº 22 (p.25-35) ISSN: 1577-0354

3 HERNÁNDEZ-MUELA, S. Y OTROS. (2005) *"The contribution of the cerebellum to cognitive processes"*. Revista Neurológica; 40 (supl. 1): s57-s64

4 DÍAZ, E., SAAVEDRA, C. Y KAIN, J. (2003) Artículo: *"Actividad física, ejercicio, condición física y obesidad"*. Revista Chilena de Nutrición, Vol.: 27, Supl.:1 Págs.: 127- 128- 129- 131-132.

5 Según la OMS, la salud es *"un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"*.

Objetivos de Aprendizaje

(Según D.S. 2960/2012) Este es el listado único de objetivos de aprendizaje de Educación Física y Salud de 3º básico. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos mediante indicadores de evaluación, actividades y evaluaciones.

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

OA_1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180º en un pie.

OA_2 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

OA_3 Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

OA_4 Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo:

- jugar en plazas activas
- jugar un partido en la plaza o la playa
- realizar caminatas en el entorno natural
- andar en bicicleta en un parque o en un camino rural

OA_5 Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA_6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA_7 Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

OA_8 Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

OA_9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA_10 Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

OA_11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- escuchar y seguir instrucciones
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- asegurar que el espacio está libre de obstáculos

Actitudes

a Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.

b Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.

c Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

d Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.

e Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.

f Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.

g Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.

h Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

Visión global del año

Unidad 1

Unidad 2

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:
- participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- escuchar y seguir instrucciones
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- asegurar de que el espacio está libre de obstáculos

(OA 11)
(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. (OA 6)

—

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. (OA 8)
(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180º en un pie. (OA 1)

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180º en un pie. (OA 1)

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica. (OA 2)

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica. (OA 2)

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física. (OA 9)
(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Tiempo estimado
30 horas pedagógicas

Tiempo estimado
28 horas pedagógicas

Unidad 3	Unidad 4	*Distribución temporal por unidad (%)
		5-10%
		10-15%
Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acompañar la jugada y la visión periférica. (OA 3) — Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal. (OA 5)	Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica. (OA 3) — Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio. (OA 10)	40-45%
Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio. (OA 7)	Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: › jugar en plazas activas › jugar un partido en la plaza o la playa › realizar caminatas en el entorno natural › andar en bicicleta en un parque o en un camino rural (OA 4)	15-20%
		5-10%
Tiempo estimado 28 horas pedagógicas	Tiempo estimado 30 horas pedagógicas	

ACTITUDES			
UNIDAD 1	**UNIDAD 2**	**UNIDAD 3**	**UNIDAD 4**
› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.	› 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. › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.	› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. › Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física y deporte.	› Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física. › Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física y deporte. › Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. › Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.

Semestre 1

Unidad 1

Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, que los estudiantes combinen habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad. Esto incluye, por ejemplo, atrapar objetos mientras corren, desplazarse boteando un balón, saltar y caminar sobre una base a pequeña altura. Segundo, se espera que ejecuten juegos colectivos. Con el apoyo del docente, deberán aplicar diversas estrategias para resolver problemas con relación al espacio, el tiempo y el número de personas.

De forma simultánea, se pretende que incorporen normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del esfuerzo físico. Asimismo, se espera que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, y que describan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- Identificar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio.
- Conocer normas de higiene, prevención y seguridad para la práctica de actividad física.
- Identificar situaciones de riesgo que pueden afectar a la seguridad personal.

PALABRAS CLAVE

Calentamiento, postura, higiene, alimentación saludable, autocuidado, seguridad, fatiga, sudor, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria.

CONOCIMIENTOS

- Resolución de problemas con relación al tiempo y el espacio
- Hábitos de higiene
- Hidratación
- Conductas de autocuidado
- Respuestas corporales asociadas a la actividad física

HABILIDADES

- Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes situaciones.
- Aplicar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos y pre-deportivos.
- Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- Demostrar situaciones de riesgo que pueden afectar a la seguridad personal.

ACTITUDES

- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_11	
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada** › **escuchar y seguir instrucciones** › **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad** › **asegurar de que el espacio está libre de obstáculos**	› Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión. › Conocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico. › Siguen normas básicas de comportamientos en clases de educación física: moverse en los lugares aptos para la realización de las actividades, escuchar las instrucciones del profesor, no empujarse ni seguir conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares, cuidar el material de trabajo y recogerlo al término de la clase. › Inician sus actividades sin esperar a ver cómo la realizan sus compañeros. › Identifican los lugares aptos para la realización de actividad física y descartar aquellos que pueden ser riesgosos.
OA_6	
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	› Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc. › Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la ejecución de las actividades propuestas. › Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco. › Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad. › Realizan movimientos que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales. › Ejecutan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_8	
Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	› Reconocen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cambios de latidos, estado de fatiga, sudor. › Utilizan distintas formas para medir algunas respuestas orgánicas frente al ejercicio, como frecuencia cardíaca y respiratoria. › Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física. › Realizan un registro de ejercicios y actividades de entrenamiento realizados.
OA_1	
Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.	› Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro. › Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto. › Caminan sobre una viga dibujada o puesta a una altura. › Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho. › Lanzan y reciben un balón mientras se desplazan. › Reciben un balón que fue lanzado contra el piso. › Ruedan un balón entremedio de conos con las manos o los pies. › Conducen un balón con el pie en zigzag. › Patean un balón que es lanzado por un compañero. › Reciben un balón que fue lanzado contra el piso. › Ejecutan actividades de equilibrio en superficies estables e inestables, procurando desarrollar las nociones de los segmentos corporales en el espacio que permitan moverse en gran variedad de formas: giros, rotaciones, balanceos, colgarse, zigzag, posiciones en el lugar, posiciones invertidas, posiciones en suspensión, posiciones sobre bases reducidas, saltos o aterrizajes o caídas de alturas. › Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_2	
Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.	› Realizan de forma grupal diferentes tareas motrices asociadas a tiempo, espacio y número de personas. › Resuelven en forma creativa tareas motrices dadas por el docente: cuentos, historias, representaciones. › Resuelven problemas motrices con relación al espacio; por ejemplo: logran dar la mayor cantidad de pases con un balón en un espacio reducido. › Se ordenan según la tarea dada.
OA_9	
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	› Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables. › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud y describen la importancia de estos alimentos en la actividad física. › Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico. › Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la práctica de actividad física. › Guiados por el docente, identifican una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud. › Identifican un amplio repertorio de ejercicios que pueden disponer para realizar un calentamiento correcto.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:
- **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada**
- **escuchar y seguir instrucciones**
- **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad**
- **asegurar que el espacio está libre de obstáculos**

OA_9

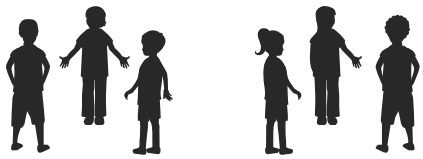
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente explica algunas actividades que pueden ser ejecutadas como parte de un calentamiento; por ejemplo: una caminata, un juego de persecución, una carrera suave. Luego plantea la siguiente pregunta: ¿por qué es importante realizar un calentamiento antes del ejercicio? Los alumnos pueden responder "porque aumenta la temperatura corporal y es más fácil moverse (mejora el rango de movimiento articular) y prepara al corazón para un esfuerzo mayor".

(Ciencias Naturales)



2

El docente explica que harán un calentamiento por medio de un juego. A la señal, los alumnos corren libremente por un espacio delimitado. Al escuchar un aplauso o un silbido, saltan con las manos arriba. Para variar la actividad, se puede aumentar la cantidad de saltos por señal.

Seguridad

3

El docente les comenta: "Usted y sus compañeros de clase van a participar en diferentes actividades físicas juntos este año. Recuerden que, al jugar con otros, es importante mostrar respeto y seguir las reglas.
- ¿cuáles son algunos ejemplos de mostrar respeto y seguir las reglas en su vida diaria?
- ¿cómo pueden mostrar respeto a sus compañeros?"

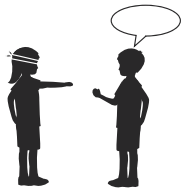
(Orientación)

4

Al inicio de la actividad, el docente les explica que no solo es importante aplicar medidas de seguridad para su bien personal,

sino también para el de sus compañeros. Luego se ubican en parejas con un bastón y se distribuyen libremente por el espacio de juego. Uno tiene los ojos vendados y su compañero lo guiará, evitando chocar con las otras parejas. Después invierten los roles.

(Orientación)



5

Como actividad para el hogar y con ayuda de un adulto, los estudiantes elaboran un listado de reglas de seguridad que son importantes y que deben aplicarse en la clase de Educación Física y Salud y en el recreo. Al inicio de la siguiente clase, muestran sus trabajos y mencionan por qué seleccionaron esas medidas.

Observaciones al docente:

¿Qué es un entorno seguro y saludable? Se sugiere el siguiente sitio: http://www.youtube.com/watch?v=-5FFbgvVXYY&feature=relmfu

6

Entre todos los estudiantes forman un cuadrado y cada lado es un equipo. Es importante que dejen un espacio libre de un metro a cada lado del cuadrado. El docente explica que él es un carabinero y, a la señal de su pito, los dos lados que indique se cruzan corriendo sin chocar. Gana el equipo que respeta las reglas y se forma en primer lugar.

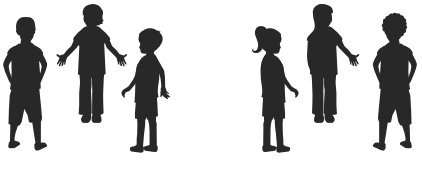
Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

El docente los invita a reflexionar sobre el tipo de colación que llevan el día de la clase de Educación Física y Salud y pregunta:

- ¿qué alimentos son saludables y beneficiosos para el cuerpo?
- ¿qué alimentos no son saludables, en qué nos pueden afectar?

(Ciencias Naturales)



8

El docente pregunta qué ocurre en el cuerpo cuando se tiene sed. Reflexionan en grupos sobre la importancia de hidratarse durante el ejercicio físico. El profesor los estimula con preguntas como:

- ¿qué nos podría pasar si no tomamos agua?
- ¿qué ha pasado en el organismo cuando ya tienen sed?
- ¿cuál es la mejor manera de hidratarse?

(Ciencias Naturales)

Observaciones al docente:
Hay que recordar a los alumnos la importancia de mantenerse hidratado mientras practican actividad física y explicarles que la sed indica que se encuentran deshidratados.

9
Al finalizar la clase, el docente explica brevemente la importancia de mantener una buena postura en forma permanente. Con la ayuda de dos estudiantes, ejemplifica las posturas correctas e incorrectas para caminar, sentarse, transportar los materiales de la clase, etc.

10
El docente les solicita que escriban en el cuaderno Educación Física y Salud un listado de alimentos para una colación saludable y que expliquen cómo aportan energía para la actividad física.
(Ciencias Naturales)

Observaciones al docente:
Hay una guía de alimentación saludable para trabajar con el estudiante en http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía_profesorado_as.pdf

11
Al finalizar la clase, se ubican en grupos de máximo cinco integrantes y el profesor les pide que expliquen la importancia de practicar los hábitos de higiene al término de la clase de Educación Física y Salud. Luego comentan la discusión con el curso.
(Lenguaje y Comunicación)

12
Al finalizar la clase, los estudiantes se hidratan y practican hábitos de higiene.

OA_6

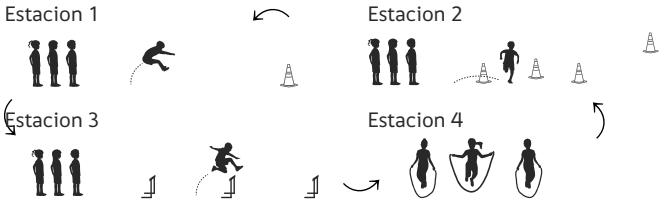
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA_8

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Aptitud y condición física
Resistencia

1
Se divide el curso en cuatro grupos que se distribuyen en cada una de las estaciones de un circuito. Por dos minutos, deben realizar las siguientes actividades y luego rotar hasta que todos las hayan completado.
Estación 1: Saltar alternado los pies por un trayecto de diez metros marcado con dos conos.
Estación 2: Correr en zig¬zag entre seis conos ubicados a dos metros entre sí.
Estación 3: Saltar vallas de 50 centímetros a pies juntos, distanciadas por 50 centímetros entre sí.
Estación 4: Saltar diez veces consecutivas dentro de una cuerda que giran ellos mismos.



Al finalizar, describen las respuestas corporales que les provocaron las actividades físicas en las distintas estaciones.

2
Se traza un cuadrado delimitado con conos y los estudiantes se desplazarán de variadas formas en su interior. Entre el primer y el segundo cono lo harán en posición cuadrúpeda, entre el segundo y tercer cono en forma de cangrejo, entre el tercer y cuarto con saltos de conejo y entre el cuarto y el primero ejecutarán una posición cuadrúpeda de forma lateral.

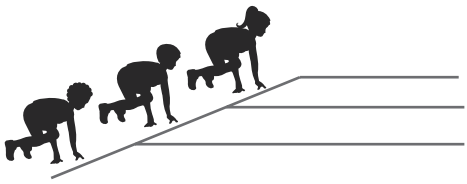
3
Se forman en hileras de máximo cuatro integrantes. Dos grupos se ubican frente a frente separados por dos metros con un balón medicinal. A la señal, el primero de una hilera lanza el balón con sus manos a la altura del pecho hacia el compañero de la hilera del frente y pasa al final de su hilera. El movimiento se repite hasta que todos hayan pasado tres veces. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta:

- ¿qué parte de nuestro cuerpo creen ustedes que puede mejorar este ejercicio?
- ¿existe otra forma de mejorar?

Velocidad

4
Se divide al curso en dos grupos que se sientan de espaldas entre sí a un metro de distancia; un grupo será norte y el otro, sur. Frente a cada grupo, se ubica una línea de salvación con conos a diez metros. Cuando el docente diga norte, el grupo debe ponerse de pie, correr y tratar de pillar al grupo sur, que arranca hasta la zona de salvación. Si menciona sur, el norte debe arrancar.
Ⓡ (Historia, Geografía y Ciencias Sociales)

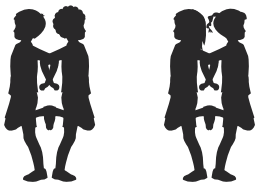
5
Los estudiantes se ubican uno al lado del otro a una distancia de un metro detrás de un tramo de veinte metros marcado con un cono al final. A la señal del docente, realizan una salida a máxima velocidad hasta el final del trayecto, partiendo de una posición acostada. Para variar se puede cambiar la posición de salida (de rodillas, sentado, de espalda, entre otros).



Fuerza y resistencia muscular

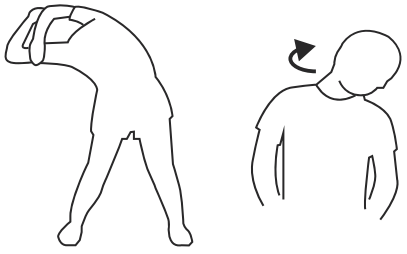
6
Se forman parejas y se ubican frente a frente en posición de pie, tomados de las manos entre dos líneas separadas a unos tres metros. A la señal, deben tirar de su compañero, intentando que traspase la línea. Cada vez que lo logran, suman un punto. Luego de cinco minutos cambian de pareja.

7
En parejas, se ubican detrás de un trayecto de diez metros marcado con un cono al final. Cada pareja se coloca espalda contra espalda con los brazos entrelazados y parados en un pie. A la señal del docente, se desplazan hasta el otro extremo saltando en un pie y sin soltarse. Para variar la actividad, se puede cambiar los pies para saltar.



Flexibilidad

8
Los estudiantes se ubican libremente en el espacio de juego. A la señal del docente, comienzan a realizar diferentes ejercicios para las articulaciones, tratando de buscar la mayor amplitud de movimientos. Para esto, se propone realizar rotación de hombros, flexión y extensión de espalda, inclinaciones laterales y rotaciones de caderas.



9
Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado sentados frente a frente. Deben estar con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies con su compañero y tomados de las manos de manera cruzada. A la señal, uno se inclina hacia atrás llevando a su compañero hacia adelante y manteniendo su posición por 30 segundos. Luego, invierten el movimiento. Repetir tres veces.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10
En parejas, registran su frecuencia cardiaca después de realizar una caminata suave, un trote y una carrera de velocidad. Luego de una lluvia de ideas, el docente pregunta:
- ¿qué ocurrió con la frecuencia cardiaca?
- ¿por qué creen que cambia?
- ¿qué beneficios podrían aportar a la salud los ejercicios que practicaron?

(Ciencias Naturales)

11
Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, realizan una inspiración subiendo los brazos y una espiración al bajarlos. Repiten diez veces y el docente les pregunta:
- ¿cuál es la función de la respiración mientras realiza actividad física?
- ¿qué parte de nuestro cuerpo permite que respiremos?

(Ciencias Naturales)

12
Se tienden libremente en un espacio determinado. El docente les cuenta una historia para que piensen que están en un lugar tranquilo y relajado; por ejemplo: en la playa, escuchando el sonido de las olas. Cada cierto tiempo, les pide que inspiren en dos tiempos y exhalen en dos tiempos. Para variar la actividad, se puede cambiar los tiempos de inhalación y exhalación.

OA_1

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

Locomoción

1
El docente los invita a formarse en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada una se disponen cinco conos a dos metros de distancia. A la señal, deben realizar el trayecto de las siguientes formas:
- en zigzag entre los conos
- saltando los conos con los pies juntos
- corriendo por el costado en línea recta lo más rápido posible

La actividad termina cuando todos los estudiantes hayan logrado superar los conos de las tres formas.

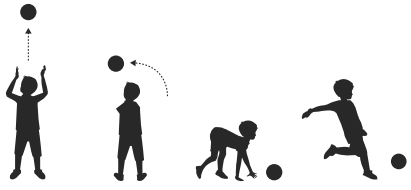
2
Se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes. Frente a cada grupo se traza un trayecto de diez metros (con tiza, conos o utilizar las líneas de la cancha). Los estudiantes deben tener las piernas separadas y tomarse de los hombros. A la señal del docente, el último de cada fila pasa bajo las piernas de sus compañeros. Al llegar al principio, se pone de pie y el segundo pone sus manos sobre sus hombros. Esta acción se debe repetir hasta que el último cruce la meta. Gana el equipo que lo logre primero.

3
En tríos, se ubican libremente en el espacio de juego con una cuerda. A la señal, cada grupo la sostiene sobre sus cabezas y comienza a correr. Mientras los de los extremos tratan de aflojarla

acercándose al medio, este intenta tensarla corriendo más rápido que ellos; deben evitar chocar con otros compañeros. Luego cambian sus roles.

Manipulación

4
Los alumnos se desplazan libremente por un espacio delimitado con una pelota de papel. A la señal del profesor, siguen instrucciones como:
- Lanzar la pelota lo más alto posible y atraparla sin que caiga al suelo.
- Golpearla la mayor cantidad de veces con sus manos.
- Empujarla por el piso con su mano menos hábil.
- Patearla más lejos posible.



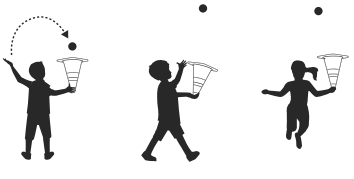
Cada cierto tiempo, hay que cambiar las características del material, en cuanto a tamaño, peso y tipo de material.

5
Se forman en parejas con un balón y se distribuyen libremente en un espacio determinado. Cuando el docente lo indique, buscan la mayor cantidad de maneras de pasarse el implemento:
- desde el pecho con ambas manos
- desde el costado con una mano
- desde atrás de la cabeza con dos manos
- dando un bote

Al finalizar, el docente les permite que creen otras formas de lanzar.

6
El profesor los invita a distribuirse libremente con una pelotita de papel en un espacio delimitado. A la señal, lanzan la pelotita lo más alto posible y giran la mayor cantidad de veces antes de tomarla nuevamente. Para variar, pueden realizar giros acompañados con saltos en diferentes direcciones.

7
Se distribuyen libremente con una pelotita de papel y un cono en un espacio determinado. A la señal, lanzan la pelotita y la reciben con el cono. Para aumentar la dificultad, se puede agregar un giro antes de recibir la pelotita, lanzar con la misma mano con que se recibe, dar un salto cuando la pelotita está en el aire, entre otros.



Estabilidad

8
Se desplazan libremente por el espacio de juego al compás de la música. Cuando esta se detiene, se quedan quietos en distintas posturas. Para aumentar la complejidad, se les solicita que varíen sus apoyos y las posiciones de sus pies.

9
Se ubican libremente en el espacio de juego con un tubo de PVC de un metro de altura. Cada alumno equilibra el tubo de forma vertical, lo suelta, gira una vez sobre sí mismo y lo sostiene de nuevo antes de que caiga al suelo. Para variar la actividad, se pueden incrementar la cantidad de giros o permitirlos solo hacia un lado.

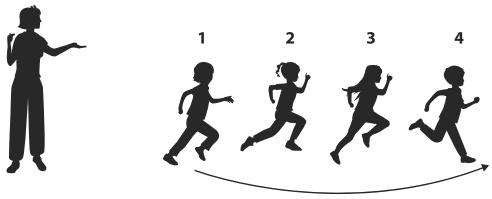
10
Los alumnos siguen el ritmo de los golpes de un pandero tocado por el profesor, dentro de los límites acordados. Cuando se detiene el sonido, mantienen su posición tratando de no perder el equilibrio.

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

Actividad física y resolución de problemas

1
Se forman filas de cuatro integrantes. A cada uno se le asignara un número del uno al cuatro. Los alumnos trotan por un espacio determinado. El docente dice un número e indica dónde se debe ubicar ese estudiante; por ejemplo: numero dos, adelante; tres, atrás.
(Matemática)



2
Se distribuyen en grupos de cuatro. A la señal, recorren una distancia de diez metros, señalada por conos, y representan con sus cuerpos la inicial del nombre de un integrante. Luego vuelven a la posición de inicio, forman la inicial del nombre de otro compañero, y así sucesivamente hasta completar las iniciales de todos.
(Lenguaje y Comunicación)

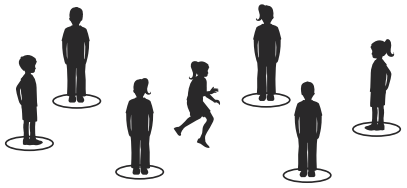
3
Los alumnos trotan en un espacio determinado. A la señal, se agrupan de acuerdo a características similares; por ejemplo: los que tengan la misma altura, el mismo tamaño de pie, el mismo tipo de nariz, la misma forma de las manos.

4
Caminan en distintas direcciones por el recinto, tratando de esquivar a los compañeros; luego realizan lo mismo mientras trotan.

5
En parejas, uno de los estudiantes lanza un balón al aire y dice un número del uno al tres. El compañero debe saltar o girar esa cantidad de veces y recibe el balón. Luego invierten los roles.

6
Se forman grupos de diez estudiantes. Cada uno recibe una letra, del siguiente listado: A, E, I, O, U, C, P, L, T, S. A la señal, el grupo corre una distancia de veinte metros delimitada por conos y sus integrantes deben formar la palabra que diga el docente. Tras armarla, vuelven al punto inicial para formar otra. Palabras sugeridas: sapo, pelo, culpa, lupa, cuco, palo, tapa, cosa, saco, pito, tela, entre otras.
(Lenguaje y Comunicación)

7
En un lugar liso y amplio se colocan aros formando un círculo y los alumnos se instalan dentro de los aros; en el centro queda uno sin aro. A la señal, todos cambian de aro y el jugador del centro intenta ocupar uno; si lo logra, el que quedó sin aro pasa al centro.



8
En un campo delimitado, un alumno persigue e intenta tocar al resto. Cuando lo consigue, el estudiante tocado se toma de la mano con el que lo pilló y juntos persiguen a los demás. Se va formando una cadena y tratan de pillar a los demás sin romperla y sin salir del espacio delimitado.

9
El docente marca un cuadrado y en cada esquina se ubica un grupo de cinco alumnos que serán enumerados. Cuando el profesor lo indique, deben cambiar de posición; por ejemplo: "uno hacia la derecha", "dos hacia la izquierda", "tres en diagonal", etc.
(Matemática)

10

Los estudiantes se ubican en parejas. Uno de ellos sostiene un balón, lo lanza al aire, hace una acrobacia y lo recoge antes de que caiga. El compañero imita la acción completa. Luego cambia el que guía la actividad.

Observaciones al docente:

Al término de la actividad y como parte de la evaluación, es fundamental comentar con los estudiantes los logros obtenidos, preguntándoles, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué fue lo fácil y lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Todo ello contribuye a crear conciencia en los alumnos respecto de la contribución de la asignatura de Educación Física y Salud a su formación.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180º en un pie.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro.
- Caminan sobre una viga dibujada o puesta a una altura.
- Lanzan y reciben un balón mientras se desplazan.
- Reciben un balón que fue lanzado contra el piso.

Actividad

1 Se elabora un circuito de la siguiente manera: se ubican seis conos a una distancia de un metro entre cada uno en zigzag. Luego se traza una línea de tres metros en el suelo. Posteriormente, se señala un trayecto de diez metros con conos. Cada estudiante recorre el trayecto en zigzag, dándole botes a un balón. Luego, camina sobre la línea, manteniendo el control del balón mientras da botes. Y en el espacio delimitado con los conos, trotan lanzando el balón hacia arriba y lo toman con ambas manos.

2 Se delimita un espacio con dos líneas a una distancia de unos seis metros. En parejas, cada estudiante se ubica en una de las líneas. Uno tiene un balón, toma distancia, corre y, antes de su línea, lo lanza hacia el compañero, que debe recibirlo sin salirse de la línea en la cual está ubicado. Cada uno realiza tres intentos. En el Anexo 3 se incluye otra sugerencia de evaluación para el patrón motriz de atajar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Sortean obstáculos, manteniendo el control del balón en forma continua.
- Mantienen el equilibrio sobre una línea mientras botean el balón.
- Trotan lanzando y recibiendo un balón en forma continua y segura.
- Lanzan un balón en carrera hacia un objetivo determinado.
- Reciben un balón antes que caiga al suelo.

Ejemplo 2

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Realizan de forma grupal diferentes tareas motrices asociadas a tiempo, espacio y número de personas.
- Resuelven en forma creativa tareas motrices dadas por el docente: cuentos, historias, representaciones.

Actividad

1 Se forman grupos de ocho estudiantes, cada uno con un número del uno al ocho. A la señal del profesor, se agrupan espacialmente formando el número señalado. Pueden utilizarse sumas, restas y divisiones.

2 Forman grupos de ocho. Cada grupo debe sacar una tarjeta que tiene el nombre de una máquina. Luego los integrantes ejecutan el funcionamiento que la caracteriza.

3 Se forman dos grupos de ocho estudiantes cada uno. Cada grupo se instala en un área con un cesto en el suelo. A la señal, el grupo que tiene un balón se da pases, tratando de no exceder los diez, antes de colocar el balón en el cesto. Si exceden la cantidad de pases, entregan la pelota al otro equipo. El equipo que no tiene el balón trata de recuperarlo, interceptándolo con las manos. Las reglas son: no pueden lanzar el balón al cesto, solo dejarlo; todos los integrantes deben haber tocado la pelota y no pueden quitarla de las manos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Se agrupan según el orden establecido.
- Resuelven problemas matemáticos.
- Se ordenan según la tarea dada.
- Muestran buena disposición frente a las actividades planteadas.
- Reconocen las distancias con el resto de sus compañeros en relación a sus segmentos corporales.

Ejemplo 3

OA_9

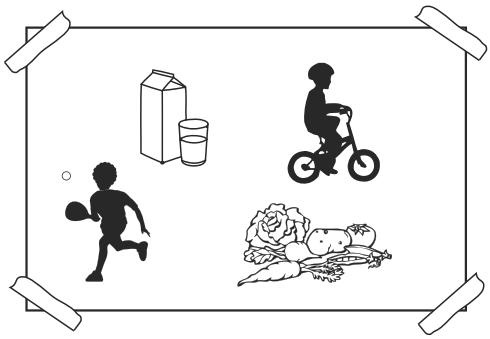
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Identifican un amplio repertorio de ejercicios que pueden disponer para realizar un calentamiento correcto.
- Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico.
- Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables.
- Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la práctica de actividad física.

Actividad

1 Guiados por el docente, los estudiantes dibujan una acción que representa un estilo de vida activo y saludable en una cartulina. Deben incluir temas como la práctica regular de actividad física, alimentación saludable, hidratación, hábitos de higiene y posturales. Luego comparten sus trabajos y los discuten con el curso.



2 Al finalizar la clase, los alumnos:
- se lavan las manos con agua y jabón
- se cambian de ropa (no deben olvidar cambiarse de calcetines)
- se lavan la cara

3 Explican al curso la importancia de practicar en forma permanente los hábitos de higiene.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Identifican acciones saludables, como mantenerse activo y consumir alimentos saludables.
- Comunican de manera clara lo expuesto en el trabajo.
- Ejecutan rutinas básicas de aseo personal: se lavan manos y cara, cambian su ropa húmeda.
- Utilizan elementos como jabón y agua.
- Se cambian de polera al término de la clase.
- Dejan limpio y ordenado el lugar que utilizaron para su higiene personal (camarín, baño).

Semestre 1

Unidad 2

Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, que los estudiantes sigan combinando habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad. Esto incluye, por ejemplo, lanzar un objeto mientras corre, caminar sobre una línea y realizar un giro en 180º. Segundo, se espera que ejecuten juegos colectivos en los que resuelvan problemas en relación con el espacio, el tiempo y números de personas, aplicando diversas estrategias.

También se pretende que incorporen normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del e esfuerzo físico; asimismo, que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, y que describan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- Identificar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad).
- Reconocer sus respuestas corporales provocadas por la actividad física.
- Conductas de autocuidado.

PALABRAS CLAVE

Frecuencia cardiaca, fatiga, frecuencia respiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, intensidad moderada, intensidad vigorosa, reglas, normas, alimentación saludable.

CONOCIMIENTOS

- Reconocen diferentes niveles de intensidad.
- Reconocen los componentes de la condición física.
- Registran sus respuestas corporales.
- Asocian diferentes tipos de ejercicios a distintas respuestas corporales.

HABILIDADES

- Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana.
- Explicar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad).
- Registrar sus respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico.
- Utilizar las diferentes habilidades motrices en la resolución de problemas motores originados en situaciones de juego.

ACTITUDES

- 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.
- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_11	
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: › **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada** › **escuchar y seguir instrucciones** › **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad** › **asegurar de que el espacio está libre de obstáculos**	› Guiados por el docente, dirigen un calentamiento grupal al inicio de la clase. › Identifican lugares que pueden ser riesgosos para una práctica de actividad física. › Establecen normas básicas de comportamientos en clases de Educación Física y Salud: moverse en los lugares aptos para la realización de las actividades, escuchar las instrucciones del profesor, no empujarse ni seguir conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares, cuidar el material de trabajo y recogerlo al término de la clase. › Ponen en práctica medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico. › Guiados por el docente, siguen las reglas establecidas en la clase.
OA_6	
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	› Ejecutan actividades físicas por medio de circuitos, con el fin de mejorar la resistencia. › Utilizan diversos grupos musculares en juegos y circuitos motrices. › Ejecutan actividades físicas que les permitan realizar movimientos lo más rápido posible; por ejemplo: carreras de relevos, juegos de persecución, etc. › Ejecutan estiramientos pasivos y activos para diferentes grupos musculares. › Aplican distintos tipos de juegos y/o actividades en forma multilateral para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_8	
Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	› Describen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cambios de latidos, estado de fatiga, sudor. › Usan la frecuencia cardiaca para saber qué tan intenso fue el ejercicio. › Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física. › Realizan un calendario en el que registran las actividades físicas realizadas.
OA_1	
Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.	› Se desplazan con una carrera fluida, ejecutando un movimiento cíclico y continuo de los brazos. › Mantiene el equilibrio de un balón en una mano mientras se desplazan sobre una viga. › Reciben un balón en el aire que fue lanzado por un compañero desde una posición estática. › Patean el balón hacia un compañero con la parte interior y exterior del pie. › Hacen rodar un balón con precisión hacia un punto determinado. › Golpean un balón en forma continua con una paleta u otro implemento. › Se desplazan boteando un balón mientras se mueven alrededor de obstáculos. › Ejecutan la posición invertida. › Ejecutan giros en 180 grados después de haber realizado una carrera.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_2	
Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.	› Resuelven tareas motrices asociadas al tiempo y el espacio. › Aplican sumas, restas y multiplicaciones en juegos motrices diversos; por ejemplo: calculan distancias, entre otras. › Resuelven en forma creativa tareas motrices dadas por el docente: cuentos, historias, representaciones. › Resuelven problemas motrices con relación al espacio; por ejemplo: logran dar la mayor cantidad de pases posible con un balón en un espacio reducido.
OA_9	
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	› Guiados por el docente, diferencian entre una alimentación saludable y una no saludable. › Elaboran un listado de aquellos alimentos que aportan más energía y son más saludables. › Se duchan y cambian de ropa después de realizar ejercicio físico. › Explican aquellas conductas de autocuidado que evitan daños por la exposición solar. › Identifican y describen una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:
- **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada**
- **escuchar y seguir instrucciones**
- **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad**
- **asegurar de que el espacio está libre de obstáculos**

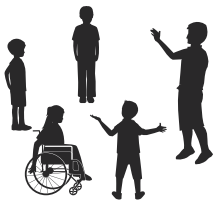
OA_9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente les explica que un calentamiento debe incluir actividades físicas de una intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones, entre otras. Luego les pregunta:
- ¿qué otras actividades físicas podemos realizar?
- ¿cuál es la importancia de un calentamiento?



2

Los estudiantes ejecutan un calentamiento que incluye una serie de ejercicios suaves y en forma progresiva, abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez minutos, siguiendo las indicaciones del docente; entre ellos, rotación de brazos, círculos en cadera y tobillos, péndulos de piernas, elongación del miembro inferior, tocando la punta del pie sin doblar rodillas, cruzando una pierna sobre otra, sentados con las piernas separadas y flexionando el tronco.

3

El docente recuerda los ejercicios que puede incluir un calentamiento. Luego divide al curso en varios grupos e invita a que cada alumno muestre a su grupo a lo menos tres ejercicios de calentamiento.

Observaciones al docente:
En http://microcursos.inde.com/microcurso7/index.html hay un microcurso de Editorial Inde sobre la gestión de la clase de Educación Física.

Seguridad

4

El docente les advierte que pueden encontrar elementos riesgosos para su seguridad personal cuando juegan en lugares públicos. Luego los invita a hacer una lista con cinco formar de aplicar medidas de seguridad en lugares públicos; por ejemplo: no cruzar la calle sin mirar para ir a buscar una pelota.

(Orientación)

5
A la señal, el curso se dirige a la zona de seguridad previamente establecida, simulando que hay un terremoto. El docente mantiene un letrero en alto para que se ubiquen.

6
Al iniciar la clase, el docente los invita a observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7
Al finalizar la clase, el docente les recuerda la importancia de practicar hábitos de higiene, como lavarse las manos, cambiarse de ropa y guardar todos sus implementos de aseo.
(Ciencias Naturales)

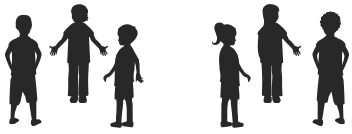
8
Al finalizar la clase, el profesor les da cinco minutos para que ejecuten los hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, peinarse, cambiarse de polera y calcetines.
(Ciencias Naturales)

Observaciones al docente:
Es muy importante beber agua o comer frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física.

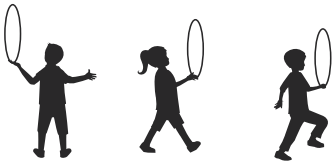
9
Los estudiantes se ubican libremente por el espacio. A la señal, comienzan a desplazarse según lo indique el docente: caminar hacia atrás en punta de pies, con vista al frente, erguidos y con la espalda recta (mantener una buena postura).

10
Al finalizar la clase, tras una breve explicación de la diferencia entre alimentos procesados y no procesados, el docente les pregunta:
- ¿cuál es la diferencia entre un alimento procesado y uno no procesado?
- ¿cuáles son más saludables?

(Ciencias Naturales)



11
Se ubican libremente en el espacio con un aro en la mano. A la señal, se desplazan con el aro en la palma de la mano, manteniendo el equilibrio; lo hacen con la mano izquierda y con la derecha.



12
Al inicio de la clase, el docente consulta qué tipo de alimentos consumieron en el desayuno y les pide explicar de qué forma aportan energía para la actividad física.

13
Para días en que no se pueda realizar clases en el patio, se sugiere que los estudiantes lean y busquen información de los beneficios de la práctica regular de actividad física. Luego presentan la información a sus compañeros.
(Lenguaje y Comunicación)

OA_6

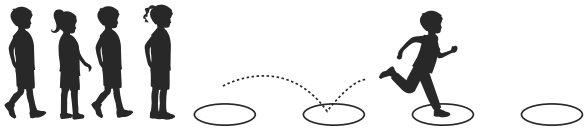
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA_8

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Aptitud y condición física
Resistencia

1
Se ubican en hileras máximo de cuatro alumnos. Frente a cada hilera se colocan seis aros en zigzag. Deben saltar dentro de los aros alternando los pies.



2
Los estudiantes realizan un circuito de saltos, que implica saltar dos veces a lo ancho de una colchoneta sin pisarla, correr saltando en dos pies dentro de seis aros continuos y correr entre conos dispuestos en zigzag.

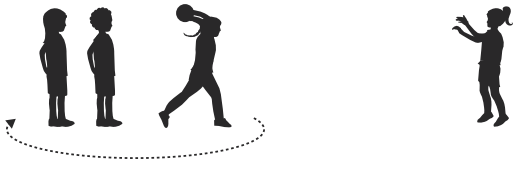
3
Cada estudiante tiene una cuerda. Se desplazarán saltando con ella durante dos minutos y luego tendrán un descanso activo, en el cual caminarán a un ritmo normal. Al finalizar la actividad, el profesor pregunta qué ocurrió con su frecuencia respiratoria y cardiaca.

4
Se ubican en hileras de máximo cuatro estudiantes al lado de una línea y saltan de un lado a otro en un pie a lo largo de unos cinco metros. Al finalizar, comentan qué ocurrió con la frecuencia respiratoria.

5
Forman hileras de cuatro parejas detrás de una línea señalada en el suelo. A diez metros de cada hilera habrá un cono. Cada pareja se amarra por uno de sus pies a la altura del tobillo. A la señal, avanzan hasta el cono y regresan a la línea de partida. La siguiente pareja sale cuando sus compañeros están llegando al cono. Gana el equipo que cumple la tarea en el menor tiempo posible.

Fuerza y resistencia muscular

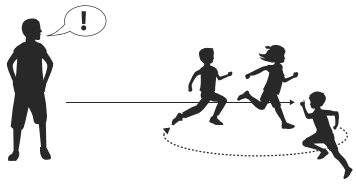
6
Se forman hileras de cuatro alumnos y frente a ella se ubica un estudiante que tendrá un balón medicinal. Este deberá realizar un lanzamiento al primero de la hilera, el que debe realizar un lanzamiento de nuca hacia el compañero que le lanzo el balón y luego se ubica trotando detrás de su hilera. Los alumnos deben estar atentos para no ser golpeados por el balón medicinal.



7
Completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones: saltos laterales sobre una cuerda, botecitos sobre una colchoneta, tríceps apoyados en una banca, equilibrio en un pie, abdominales en colchoneta, sentadillas con salto y flexiones de brazos. Se puede realizar por tiempo o por un número fijo de repeticiones. Luego los estudiantes comentan qué ocurrió con su frecuencia cardiaca y respiratoria.

8
Se forman hileras de tres estudiantes en un espacio determinado. A la señal, comienzan a desplazarse y a cada señal del docente, el primero pasa rápidamente al último lugar y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado por el primer lugar. El ritmo debe

ser moderado, pero no deben caminar. El profesor les pregunta qué variaciones tuvo la frecuencia cardiaca y respiratoria al volver al último lugar.



Velocidad

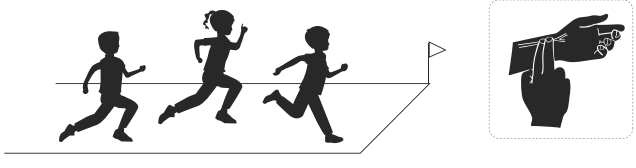
9

Se ubican en hileras y, a la señal del docente, corren con un bastón en la mano hasta un cono que limita la distancia de quince metros, vuelven lo más rápido posible y le entregan el testimonio al otro compañero, y así sucesivamente hasta que todos corran.

10

Se ubican uno al lado del otro en un espacio amplio y libre de obstáculos. El profesor les muestra una línea ubicada a veinte metros donde deben ir trotando y volver. La siguiente salida es a máxima velocidad. Luego de completar ambos trayectos, se miden la frecuencia cardiaca.

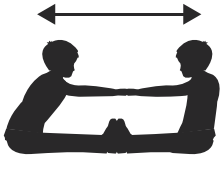
(Ciencias Naturales)



Flexibilidad

11

Se ubican en parejas libremente en un espacio determinado, sentados frente a frente. Con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies con su compañero y tomados de las manos, comienzan a balancearse de adelante hacia atrás, repitiendo el movimiento veinte veces.



12
Se sientan con las piernas separadas y flexionadas, con los pies en el suelo y hacen una flexión del tronco adelante, poniendo las manos en el suelo lo más lejos posible.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

13
El docente les explica que, cuando practican actividades físicas intensas, el corazón y los pulmones trabajan mucho más. Luego pregunta:
- ¿por qué ocurren esos cambios?
- ¿cómo se puede identificar si el ejercicio es intenso?

(Ciencias Naturales)

14
Se forman en parejas con compañeros de características similares (tamaño y peso), cuentan los ciclos respiratorios del compañero durante un minuto y lo registran. Luego:
- se ubican frente a un tramo de diez metros marcado con un cono al final
- a la señal del docente, un alumno de cada pareja realiza el trayecto de ida y vuelta a máxima velocidad
- al regresar, su compañero cuenta inmediatamente sus ciclos respiratorios en un minuto y lo registra y después invierten los roles
- para finalizar, comparan sus frecuencias respiratorias y el profesor pregunta: ¿hay algún cambio en la respiración cuando corremos? ¿por qué sucede esto?

(Ciencias Naturales)

Observaciones al docente:
Se recomienda considerar el patio como una extensión del aula: un sitio donde los alumnos continúan con su aprendizaje. Además, se debe promover que realicen sus tareas de manera consciente, reflexiva y decidida, reconociendo sus propias posibilidades físicas y respetando las de los demás.

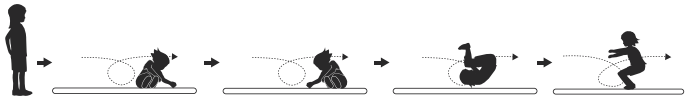
OA_1

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

Locomoción

1
Los alumnos realizarán un recorrido delimitado por conos ubicados a una distancia de cinco metros; deberán realizar saltos con el pie izquierdo y con el derecho, alternando el pie: izquierdo, izquierdo, derecho, derecho, izquierdo, izquierdo, derecho, derecho, derecho, izquierdo.

2
Se colocan cuatro colchonetas separadas una de otra y los estudiantes realizan un recorrido en el cual ruedan a la derecha, a la izquierda, voltean adelante y atrás.



3
Saltan de distintos modos sobre vallas u obstáculos a baja altura: pies juntos, alternados, y en un pie.

4
Completan un circuito de siete estaciones: voltereta adelante, saltos en un pie sobre cinco aros dispuestos en zigzag, saltar cinco vallas a pies juntos, carrera en zigzag, saltos laterales sobre una cuerda, carrera y salto, realiza un giro de 360 grados en el aire.

Manipulación

5
Se divide al curso en hileras de máximo cuatro integrantes. Cada hilera tiene un balón. A la señal del docente, el primero hace rodar el balón con la mano derecha hasta llegar a un cono, vuelve corriendo a la hilera y le entrega la pelota al compañero. Se repite la acción hasta que todos realicen el ejercicio. Como variantes, la pueden hacer rodar con la mano izquierda, el pie derecho, el pie izquierdo, botando con la mano derecha y botando con la izquierda.

6
Cada uno de los estudiantes tiene una pelota de tenis. A la señal, lo lanzan al aire y lo deben atrapar después de un bote, luego sin bote y posteriormente deben aplaudir y tomarlo antes que caiga.

7
Los estudiantes contarán con una pelota de tenis, una de trapo o un bastón para botar conos instalados sobre un objeto. Primero lanzan con una mano, después lanzan desde una distancia mayor, luego lanzan para pasar el cono y finalmente corren y lanzan a la mayor distancia posible.

Estabilidad

8
Se ubican libremente en el área de clases y el docente señala zonas permitidas para trepar. A una señal, trepan y se mantienen en suspensión por treinta segundos y a una nueva señal bajan y buscan otro sector para trepar.

9
Se instalan colchonetas junto a una pared. A la señal del docente, los estudiantes se tienden sobre las colchonetas, suben con sus pies hacia la pared y acercan sus manos al muro hasta llegar a posición invertida. Deben mantener la posición por algunos segundos.

10
El docente colocará una viga u otro objeto que permita subir a un cajón caminando en forma equilibrada. Los alumnos suben y luego saltan a una colchoneta realizando un giro a uno u otro lado, logrando una posición controlada en la caída.

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

Actividad física y resolución de problemas

1
El docente explica brevemente el juego de carrera de números, en el cual tendrán que realizar operaciones matemáticas. Consiste en formar hileras de seis estudiantes por equipo. A cada uno se le asigna un número. Frente a cada hilera se coloca un cono a diez metros. Cuando el docente diga una operación matemática (suma o restas), el resultado será el número que tengan asignado

algunos de los estudiantes, quienes deben correr, pasar detrás del cono y volver a sentarse.

(Matemática)

2

Se forman hileras de seis estudiantes como máximo. Frente a cada hilera se instalan diferentes obstáculos; por ejemplo: aros en zigzag, cuerdas y una colchoneta. A la señal del docente, el primero deberá saltar en un pie los aros, saltar con dos pies las cuerdas y atravesar de la forma más creativa la colchoneta. Luego regresa a la hilera para que salga el siguiente. Pueden ir variando los obstáculos o la forma de distribuirlos.

3

Cuatro estudiantes tienen un aro cada uno. Los demás se distribuyen en forma libre en el espacio delimitado por el docente. A la señal, los que tienen los aros deben atrapar al resto con ellos. El que lo consigue suelta el aro y el alumno cazado se queda con él. El juego termina después de diez minutos.

4

Se ubican libremente en el espacio. Uno de los jugadores conducirá la actividad. El director del juego dirá en voz alta, de modo que todos los oigan, "paquetes de tres" y todos los participantes se agruparán, tomándose de los brazos según lo solicitado por el director del juego. Luego puede pedir agrupaciones, de cuatro, cinco, etc.

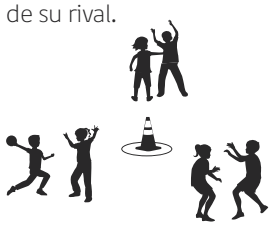
5

Los estudiantes forman grupos de seis, en círculo. Un voluntario se ubica en el centro. Los que forman el círculo tiene un balón para darse pases con el pie. El del centro trata de interceptarlos con el pie; si lo consigue, cambia de rol con el jugador que al que interceptó el pase. La única regla es que no deben devolver el pase al mismo jugador.

6

Los estudiantes se dividen en grupos de a cinco o seis. El docente prepara varias canchas que permitan jugar a dos equipos de forma simultánea. Luego coloca un aro y adentro un cono. Dando

pases con un balón, un equipo intenta derribar el cono mediante un lanzamiento; el otro equipo tratará de defender su cono e intentará derribar el de su rival.



7
Divididos en grupos de seis a diez, arman círculos separados a una distancia de dos metros. Cada uno debe tener un bastón o un palo de escoba apoyado verticalmente en el piso. A la señal de un compañero, cambian de bastón según indicación (derecha e izquierda) sin que caiga el implemento.

8
Se divide al curso en cuatro grupos. Frente a cada uno, se instala un cono a una distancia de 20 metros. A la señal, trotan, pasan detrás del cono y vuelven a sentarse; el docente toma el tiempo. Gana el grupo que realiza el ejercicio más rápido.

9
Divididos en tríos con un balón, dos de ellos dan botes y pases y tratan de que el tercero no intercepte ni atrape la pelota. El que la pierde, intenta recuperarla.

10
Divididos en tríos con un balón, dos de ellos se dan pases con los pies, intentando que el tercero no atrape la pelota. El que la pierde, intenta recuperarla.

11
El docente forma grupos de a cuatro a seis estudiantes numerados correlativamente. El profesor va diciendo los números y el que lo tiene golpea un globo o balón en el aire sin que se caiga.

Observaciones al docente:
Recurso didáctico para ser utilizado en aula para días de lluvia, suspensión, entre otros:
http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Utilizan diversos grupos musculares en juegos y circuitos motrices.
- Ejecutan actividades físicas por medio de circuitos, con el fin de mejorar la resistencia.
- Ejecutan actividades físicas que les permitan realizar movimientos lo más rápido posible; por ejemplo: carreras de relevos, juegos de persecución, etc.
- Ejecutan estiramientos activos y pasivos para diferentes grupos musculares.

Actividad

1 Se traza un circuito que tendrá cuatro estaciones. En la primera (a) tendrán que colocarse en una posición de cuatro apoyos como cangrejos invertidos; en la segunda (b) realizarán flexo-extensiones de brazos; en la tercera (c) harán abdominales sobre una colchoneta y en la cuarta (d) efectuarán saltos de forma continua en una distancia de un metro. Cambiarán de estación cada dos minutos. El tiempo para llegar a la siguiente estación será de 45 segundos.

2 Realizan un circuito distribuido por estaciones con tareas como:
   - Salto en la cuerda.
   - Salto a pies juntos en una hilera en zigzag marcadas con conos. (En el Anexo 3 hay otra sugerencia de evaluación para el salto largo).
   - Dos líneas están separadas a cinco metros y en la primera hay cinco pelotitas de papel: los estudiantes deben correr con una pelotita y llevarla lo más rápido posible a la otra línea y así sucesivamente hasta llevar todas las pelotitas.

3 Ejecutan tres ejercicios de elongación muscular y explican el área trabajada.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Mantienen la ejecución de la tarea en el tiempo propuesto por el docente.
- Ejecutan las tareas propuestas, mostrando una actitud positiva y de superación personal.
- Mantienen control muscular en los ejercicios realizados.
- Ejecutan ejercicios de elongación correctamente.

Ejemplo 2

OA_1

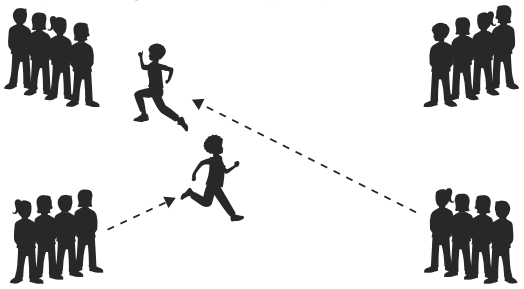
Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180º en un pie.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Se desplazan con una carrera fluida y ejecutando un movimiento cíclico y continuo de brazos.
- Reciben un balón en el aire que fue lanzado por un compañero desde una posición estática.

Actividad

1 Se forman en hileras de cinco estudiantes y arman un cuadrado. A la señal, el primero de cada hilera corre hacia el grupo que está al frente, le da la mano al primero y se ubica al final. Lo importante es que lo hagan lo más rápido posible.



2 Utilizando el mismo circuito, se desplazan botando un balón con la vista al frente y lo entregan al primero de la hilera para que lo lleve de la misma forma hacia el otro grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Se desplazan por medio de la carrera de manera coordinada.
- Conducen un balón de manera coordinada y segura, procurando que no se escape de su control.
- Ejecutan la carrera, teniendo cuidado de no intervenir en la de un compañero.
- Se desplazan botando el balón con la vista al frente.

Ejemplo 3

OA_8

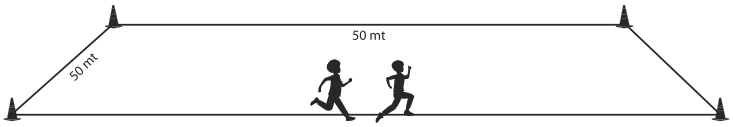
Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

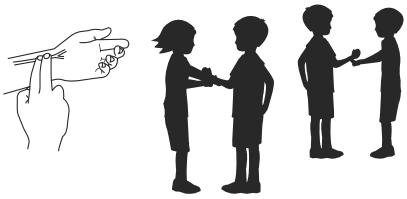
- Describen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cambios de latidos, estado de fatiga, sudor.
- Usan la frecuencia cardiaca para saber qué tan intenso fue el ejercicio.
- Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física.

Actividad

1 En parejas, registran la frecuencia cardiaca y la comparan con su frecuencia respiratoria luego de realizar una caminata de un minuto, un trote de tres minutos y una carrera de velocidad de tres segundos.



2 Al término, comparan las frecuencias y, guiados por el docente, tratan de justificar sus resultados y los registran en su cuaderno de Educación Física y Salud.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Ejecutan correctamente el procedimiento para medir la frecuencia cardíaca.
- Utilizan técnicas de respiración y relajación para recuperarse.
- Comparan su frecuencia cardiaca con su forma de respirar.
- Describen qué ocurrió con la respiración durante las diferentes actividades.

Semestre 2

Unidad 3

Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres propósitos principales. Primero, que los estudiantes practiquen juegos pre-deportivos en espacios adaptados; deberán aplicar principios generales de juego y utilizar de forma adecuada el espacio. Segundo, que ejecuten secuencias de movimientos de danzas tradicionales, de manera coordinada y por medio de actividades rítmicas y lúdicas. En tercer lugar, se espera que practiquen de forma regular actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, guiados por el docente.

También se pretende que incorporen normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del esfuerzo ejercicio físico; que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, y que describan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- Realizan diferentes pasos y giros a distintos ritmos.
- Representan sensaciones y sentimientos por medio de una acción motriz.
- Nociones generales de juego.

PALABRAS CLAVE

Danza tradicional, tiempo, espacio, reglas, principios generales de juego, ataque y defensa, seguridad.

CONOCIMIENTOS

- Danzas nacionales
- Asocian tiempo-espacio con manipulación de objetos
- Principios generales de juego
- Componentes de la condición física

HABILIDADES

- Usar las habilidades motoras básicas para resolver un problema de carácter lúdico-motriz.
- Utilizar las habilidades motrices básicas en una danza.
- Usar habilidades motoras básicas en juegos de carácter pre-deportivo.

ACTITUDES

- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
- Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física y deporte.

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_11	
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada** › **escuchar y seguir instrucciones** › **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad** › **asegurar de que el espacio está libre de obstáculos**	› Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión en forma autónoma. › Conocen y ponen en práctica medidas de seguridad adecuadas en la práctica de ejercicio físico. › Escuchan las instrucciones del profesor antes de realizar la actividad. › No empujan a sus compañeros mientras practican algún ejercicio físico. › Identifican los lugares aptos y seguros para la realización de actividad física.
OA_6	
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	› Ejecutan un ejercicio físico de manera continua, manteniendo el nivel de intensidad moderada a vigorosa. › Desarrollan la resistencia por medio de circuitos. › Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física. › Definen los componentes de la condición física.
OA_8	
Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	› Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cansancio muscular y cambios en el tono muscular. › Usan escalas de percepción de esfuerzo para conocer la intensidad del ejercicio físico. › Comparan resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento. › Realizan un registro de ejercicios y actividades de entrenamiento y logros obtenidos y los comparan con datos anteriores.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_3	
Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.	› Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos con un máximo de tres reglas. › Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprovechamiento del tiempo libre. › Ejecutan juegos pre-deportivos, utilizando sus principios básicos: acompañar la jugada, utilizar las dimensiones del terreno de juego.
OA_5	
Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.	› Utilizan distintos materiales para realizar secuencias de movimientos simples, que impliquen cambios de dirección en diferentes planos según los cambios de ritmos percibidos. › Ejecutan pasos básicos de danzas tradicionales en forma coordinada. › Ejecutan combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sensaciones e ideas relacionadas con la naturaleza. › Utilizan el movimiento y los gestos como medio de expresión de sentimientos y emociones asociadas a diferentes músicas y sonidos. › Realizan distintos movimientos, procurando llevar el ritmo de una melodía en forma individual y grupal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_7	
Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.	› Practican de manera regular actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; por ejemplo: saltan la cuerda durante el recreo, se trasladan en bicicleta al colegio, entre otras. › Ejecutan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por un periodo de 60 minutos al menos cinco veces a la semana. › Utilizan las dependencias del colegio, plazas y entornos cercanos a sus hogares para practicar ejercicio físico, rutina de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana. › Elaboran un listado de actividades físicas que practican regularmente fuera del colegio. › Explican con sus palabras los beneficios de la práctica regular de actividad física para la salud. › Identifican opciones que pueden seleccionar para ser físicamente activos; por ejemplo: caminar a la escuela, jugar al aire libre en vez del usar el computador y subir escaleras.
OA_9	
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	› Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son necesarios para practicar actividad física. › Describen la importancia de comer una variedad de comida saludable para obtener la energía necesaria para la actividad física; por ejemplo: ayuda a desarrollar los huesos fuertes sanos. › Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico. › Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la actividad física. › Realizan un listado y describen tres o más beneficios de la práctica regular de actividad física para el corazón, los músculos y los huesos.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada**
- **escuchar y seguir instrucciones**
- **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad**
- **asegurar de que el espacio está libre de obstáculos**

OA_9

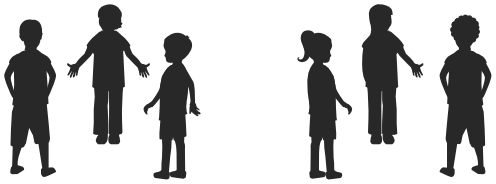
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente les pregunta:

- ¿qué elementos debe tener un calentamiento?
- ¿cuál es la importancia del calentamiento?



2

Se divide al curso en cuatro grupos que estarán identificados por petos. Uno será el encargado de pillar al resto de los equipos. A la señal, debe atrapar a la mayor cantidad de integrantes de cada grupo. Aquellos que son alcanzados, deben mantenerse en un pie. Un compañero los puede liberar si les toca el pie que está en el aire.

3

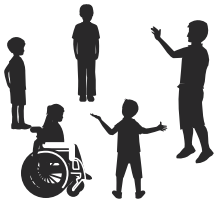
Se ubican libremente en el espacio. Uno debe tener los brazos pegados al cuerpo. A la señal, se desplazan por medio de saltos y el que tiene los brazos junto al cuerpo debe pillar al resto, también saltando. Si alcanza a uno, siguen saltando tomados de las manos. De este modo se va creando un grupo grande hasta que están todos los integrantes del curso.

Seguridad

4

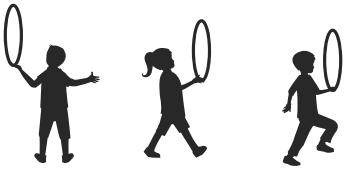
Guiados con el docente, conversan sobre conductas que evitan riesgos al realizar actividad física; por ejemplo;

- no empujar a un compañero
- respetar los espacios delimitados
- reconocer obstáculos que pueden ser peligrosos



5
Al inicio de la actividad, el docente explica lo importante que es mantener un estado de alerta durante las actividades grupales. Luego les pide representen la conducción de un auto solo con las manos, evitando chocar con los demás. Después hacen lo mismo en un espacio más reducido.

6
Se distribuyen libremente por el espacio y juegan a que conducirán a la velocidad pedida por el docente, utilizando las marchas de su auto. El objetivo es que descubran que a mayor número de marcha, mayor velocidad alcanza su auto. También usarán la marcha atrás para favorecer el desplazamiento de espaldas. Se puede utilizarse la música a diferentes ritmos, para que perciban la relación entre velocidad y ritmo.



Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

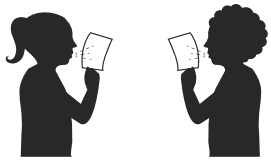
7
En parejas y luego de una breve presentación del docente, corrigen sus posturas corporales en distintas situaciones: recoger un objeto del suelo, caminar, sentarse en una silla, etc.

8
Se organizan en parejas, de pie y frente a frente. A la señal, se irán ubicando según se les indique, a la derecha, izquierda, abajo, sobre el compañero.

9
Al finalizar la clase, el docente recuerda que es importante que cambien su tenida deportiva; ellos se cambian luego de asearse.

Observaciones al docente:
El siguiente programa de televisión explica la importancia de la higiene personal: http://www.youtube.com/watch?v=gauN2amGfrc&feature=relmfu

10
Cada estudiante tiene una hoja de papel en una mano y se la pone sobre los labios. Inspiran, intentando aguantarla pegada a la boca, y después soplan lo más fuerte posible, tratando de enviarla lo más lejos posible y manteniendo una postura correcta.



11
Forman parejas. Uno se tiende boca abajo y el otro se ubica a un costado con una pelota que debe pasar por el cuerpo del compañero con una leve presión. Cada que vez que el balón pasa por una parte de su cuerpo, el que está tendido aumenta el grado de tensión muscular; después hace el proceso inverso: relaja cada zona corporal por donde pasa la pelota.

OA_6

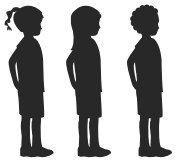
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

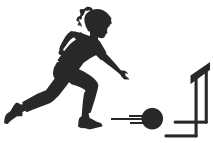
OA_8

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Aptitud y condición física
Resistencia

1
El docente forma cuatro equipos; frente a cada uno hay una valla. Le entrega un balón al primer estudiante; a la señal, corre con el balón, lo pasa debajo de la valla, vuelve y se ubica atrás de la hilera y lo lanza debajo de las piernas de sus compañeros hasta que llegue al que está adelante, quien corre al recibir el balón y así sucesivamente.





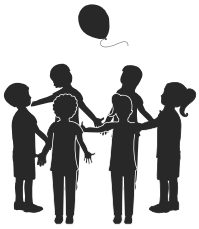
2
Se ubican libremente en el espacio. A la señal, ejecutan las acciones que indica el docente en el menor tiempo posible; por ejemplo:

- acostarse rápidamente en el suelo y ponerse de pie
- al silbato, correr a la mitad del espacio
- saltar cinco veces a pies juntos en el mismo lugar

Fuerza y resistencia muscular

3
Se ubican en parejas detrás de una línea. Uno se sube en la espalda del compañero, quien debe trasladarlo hacia el otro extremo. Al llegar al punto determinado, cambian de rol.

4
Se forman grupos de seis estudiantes. Cada grupo forma un círculo con un globo en el centro e intentan mantenerlo en el aire durante el mayor tiempo posible mediante soplos. Gana el grupo que lo mantenga más tiempo. Luego, guiados por el docente, discuten sobre la inspiración y la espiración forzadas.



Flexibilidad

5
Realizar ejercicios por articulaciones, buscando amplitud de movimientos; por ejemplo:
- rotación de hombros
- flexión y extensión de espalda
- inclinaciones hacia los lados
- rotación de cadera

6
Cada estudiante tiene una cuerda doblada en cuatro partes. Sentados con la espalda bien recta, sostienen la cuerda extendida con ambas manos y pasan las piernas alternativamente sobre ella.

Velocidad

7
El docente explica brevemente el juego de carrera de números. Consiste en formar hileras de seis estudiantes por equipo; a cada grupo se le asigna un número. Se coloca un cono frente a cada hilera a diez metros. Cuando el docente diga el número, el equipo correspondiente corre, pasa detrás del cono y vuelve a sentarse.

8
Se ubican en parejas frente a frente, a una distancia de unos diez metros entre sí. A la señal, uno corre rápidamente a darle la mano al compañero, quien corre entonces al otro extremo lo más rápido posible. Deben repetirlo unas cinco veces.

Respuestas corporales asociados a la actividad física

9
El docente les plantea la siguiente pregunta: ¿De qué forma podemos hoy comprobar las respuestas corporales provocadas por el ejercicio? Los estudiantes pueden responder:
- por la dificultad al hablar
- por medio de la frecuencia cardiaca
- por los cambios en la frecuencia respiratoria

(Ciencias Naturales)

10
Se distribuyen libremente por el espacio, se ponen la mano en el pecho y cuentan cuántas veces respiran en un minuto; el profesor lo anota. A la señal, corren por el lugar a diferentes ritmos. Cada tres minutos hacen carreras más intensas y se detienen para contar la frecuencia respiratoria. Al término de la actividad, comentan en qué momento aumentó más el ritmo de la respiración.

(Ciencias Naturales)

11
Se forman grupos de cuatro estudiantes. Dos persiguen a sus compañeros y cuando los atrapan, controlan su respiración, inhalando y exhalando con movimientos de brazos (suben y bajan).

OA_3

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

Juegos pre-deportivos y deportes

1
Se forman grupos de tres o cuatro alumnos, cada grupo con un balón. Se ubican frente a frente. A la señal, comienzan a realizar relevos, boteando el balón en línea recta y luego en zigzag.

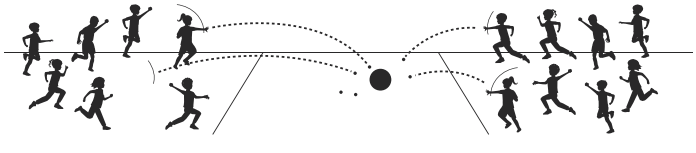
2
Se ubican libremente por el espacio. Cuatro estudiantes pillarán a los demás mientras botan un balón constantemente. Cuando

alcanza a alguno, se toman de la mano y siguen pillando, hasta que atrapen a todos.

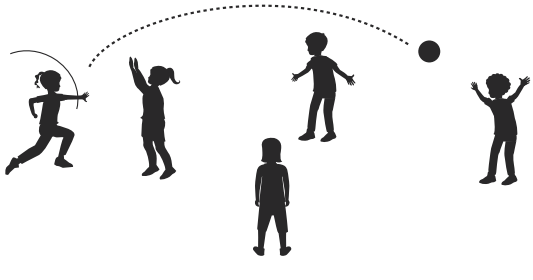
3
Los estudiantes corren, lanzan un balón al aire, dan un giro completo y lo cogen antes de que caiga al suelo.

4
Por parejas, intentan conducir el balón por el espacio intercambiándoselo con los pies, sin que se les escape, y tratando de utilizar el máximo de espacio posible. Deben evitar chocar con el resto del curso.

5
Se forman dos equipos de ocho estudiantes. Cada equipo se coloca detrás de su línea. En el centro del terreno se coloca un balón grande. Cada jugador tendrá una pelotita de tenis (o de papel). Todos lanzan su pelota, intentando desplazar el balón grande hacia la línea de gol del equipo contrario, ubicada a un metro de su respectiva línea. Las pelotas lanzadas son utilizadas por el equipo contrario y, si está en el terreno de juego, se la queda aquel grupo que esté más próximo. Gana el equipo que logre más puntos.



6
Se forman varios equipos de cuatro estudiantes. Cada grupo se instala dentro de su terreno de juego con un balón y tienen que hacerse diez pases antes que los demás. El que lo consigue, obtiene un punto. Una de las variantes puede ser dar la mayor cantidad de pases en un tiempo determinado (uno, dos o tres minutos).



7
Se forman dos equipos de cuatro estudiantes que deberán tener un pañuelo en forma de cola y que estarán enumerados de uno a cuatro. Se ubican frente a frente a una distancia de cinco metros. Cuando el docente mencione un número, los que lo tienen salen hacia el centro y se tratan de quitar las colas. El que lo logra, anota un punto para su equipo. Gana el que obtiene más puntos.

8
Se forman dos equipos de ocho estudiantes como máximo. Ambos se ubican en el mismo círculo, alternándose los jugadores, que se sitúan a tres metros de distancia entre sí. Dos jugadores seguidos tienen una pelota cada uno. A la señal, hacen circular los balones en el mismo sentido, mediante sucesivos pases pero a sus respectivos compañeros. Se trata de que la pelota del equipo más atrasado adelante al contrario. Si lo consigue, se anota un punto en cinco vueltas como máximo. Si no lo logran, el punto es del otro equipo.

9
Se forman tres equipos de igual número. Dos se ubican frente a frente, formando un pasillo central de unos diez metros. Cada estudiante de las orillas tiene una pelotita de papel. A la señal del docente, el tercer grupo pasará por el centro lo más rápido posible, esquivando las pelotitas. Luego cambian de rol.

10
Se forman dos equipos de ocho estudiantes cada uno. Un equipo estará dentro de un espacio de cinco por cinco metros y tendrá un balón, con el cual deberán darse pases hasta alcanzar que uno salga del espacio delimitado y reciba el balón fuera (esto se cuenta como un punto). El otro equipo, que está en los bordes del área delimitada, evita que el balón llegue; cuando lo interceptan, deben devolverlo hacia adentro. Esta actividad es cronometrada y se cuentan cuántas veces lograron anotar el punto. Luego se invierten los roles.

Observaciones al docente:
En http://juegospre-deportivos.blogspot.com/ hay juegos pre-deportivos para usar en la clase.

OA_5

Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

Expresión corporal y danza

1
Al ritmo de la música, caminan por la sala ocupando todo el espacio. Poco a poco, según la música, incrementan la velocidad sin correr, y disminuyen la velocidad, caminando lento.

2
Caminan por toda la sala al ritmo que marca el profesor (palmadas, pandero, etc.), realizando aceleraciones, paradas, reanudaciones de la marcha, etc.

3
Bailan libremente por el patio al ritmo de la música. A la señal del docente, forman parejas y hacen lo mismo, tratando de hacer coincidir los movimientos.

4
Siguen las consignas del profesor: un golpe de pandero es un paso adelante, dos golpes significan un paso atrás, tres golpes, dar una vuelta completa, etc.

5
Por parejas, avanzan en un círculo tomados de las manos. A la señal, cambian de lugar, realizan una reverencia, se sueltan las manos, etc.

6
Se ubican libremente en el espacio. El docente pone una música y luego la detiene. En ese instante forman parejas; el profesor da la música de nuevo y comienzan a bailar, hasta que pare nuevamente la música y forman un cuarteto. La actividad termina cuando todos estén unidos.

7
Se ubican en parejas de hombre y mujer, cada uno con un pañuelo, ubicados frente a frente, separados a unos dos metros. Al ritmo de la cueca, deben realizar una circunferencia con el paso floreado y realizando el movimiento de pañuelo de forma circular.
Ⓡ (Música)

8
Los estudiantes se forman en una hilera. Cuando comience la música, se desplazan bailando al ritmo que lleva el primero de la hilera. Después de un tiempo, cambian quienes guían al grupo.

9
Guiados por el profesor, aprenden pasos característicos de las danzas de las zonas más importantes del país.
(Música)

10
Aprenden una danza característica de alguna zona del país y la presentan a sus compañeros o a la comunidad educativa.
(Música)

Observaciones al docente:
Se debe contar con una gran variedad de música folclórica para que los alumnos experimenten distintas danzas folclóricas.

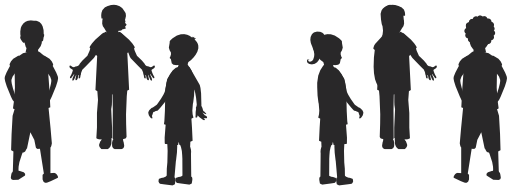
OA_7

Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

Hábito y cultura de movimiento

1
Al inicio de la clase, el docente les pregunta:
- ¿qué tipo de actividad física les gusta más?
- ¿a qué deportistas admiran?
- ¿qué podrían hacer ustedes para ser como ellos?

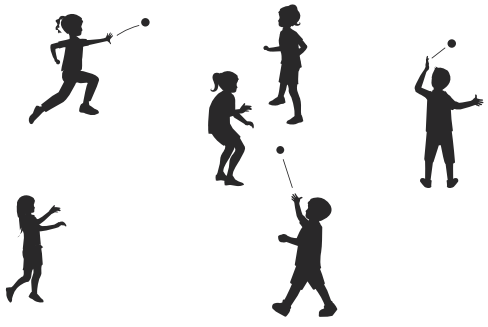
(Orientación)



2
El docente explica brevemente la importancia de realizar actividad física todos los días por lo menos 60 minutos, pues otorga muchos beneficios; por ejemplo: les da energía para jugar con sus amigos. Luego les pregunta: ¿Qué otros beneficios pueden obtener, siendo activos todos los días?
(Orientación)

3
Realizan un circuito dentro del establecimiento, procurando utilizar el máximo de dependencias disponibles; por ejemplo: en las escaleras, suben en carrera con rodilla arriba de un escalón y dos escalones a la vez, saltando a pies juntos, en un pie, alternando, saltando de costado, etc.

4
Participan en juegos o deportes alternativos; por ejemplo: tenis con la mano: se ubican en parejas, delimitan una cancha y golpean con la palma una pelota de tenis después de un bote.



5
Se divide al curso en grupos y se colocan sillas en un círculo, una menos que la cantidad de alumnos. Al sonido de una música, trotan alrededor del círculo; cuando la música se detiene, deben sentarse en las sillas y el que no lo consigue, sale del juego. Se saca una silla y el juego sigue hasta que quede el último participante.

6
Formados en parejas, se sientan con un bastón y con las piernas separadas. Toman el bastón del centro y tratan de ponerse de pie. Repetir cinco veces.

7
Se forman hileras de 6 estudiantes detrás de una línea. El primero de cada hilera tiene una cuerda. A la señal, avanza saltando la cuerda hasta el otro extremo y vuelve de la misma forma hacia la hilera. Cuando llega, entrega la cuerda al siguiente compañero. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo. Luego se intercambian de grupos.

8
Se forman en grupos de ocho estudiantes. Dos parejas sostienen una cuerda a lo largo, separados aproximadamente a un metro. El resto forma una hilera a unos cinco metros de la primera pareja. A la señal, el primero de la hilera corre, salta ambos obstáculos y vuelve rápidamente a la hilera. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo posible. Luego invierten roles.

9
Se forman hileras de cuatro estudiantes detrás de una línea, los tres primeros tendidos boca abajo en paralelo, protegiéndose la cabeza con las manos. A la señal, el último de la hilera salta sobre sus compañeros. Luego se ubica en el primer lugar y se coloca en la misma posición. El que quedo último hace lo mismo y así sucesivamente.

10
Se forman en grupos de cinco estudiantes y realizan carreras de desplazamientos, procurando buscar las formas más novedosas de traslado; por ejemplo: como trono de rey, como jinetes, acostados sobre los brazos de los compañeros, etc.

11
Utilizan materiales desechables para crear juegos adaptados: con botellas plásticas crean atrapa-pelotas, con globos hacen pelotas de malabarismo, con diario hacen bolas de papel, con palos de escoba simulan jugar hockey, etc.

Observaciones al docente:
Se deben tomar todas las medidas de seguridad si la actividad se realiza fuera del establecimiento: considerar el traslado, los adultos responsables, llevar un botiquín, etc.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_5

Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Realizan distintos movimientos, procurando llevar el ritmo de una melodía en forma individual y grupal.
- Ejecutan combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sensaciones e ideas relacionadas con la naturaleza.
- Utilizan el movimiento y los gestos como medio de expresión de sentimientos y emociones asociadas a diferentes músicas y sonidos.
- Utilizan distintos materiales para realizar secuencias de movimientos simples, que impliquen cambios de dirección en diferentes planos según los cambios de ritmos percibidos y básicos.

Actividad

1 Los estudiantes se ubican en parejas en el espacio asignado para la tarea. El docente da el ritmo que deben seguir con un pandero. Un golpe es un paso con la pierna derecha, dos golpes es un paso con la pierna izquierda, tres golpes, avanzar hacia adelante y realizar una vuelta completa.

2 Guiados por el docente, recuerdan algunas danzas practicadas en clases. En grupos, deben elegir una y representarla al curso. La representación debe incluir pasos básicos de la danza, nombre y procedencia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Reconocen las consignas dadas por el profesor.
- Ejecutan movimientos simples, demostrando memoria coreográfica.
- Ejecutan movimientos simples, procurando mantener control corporal.
- Presentan una danza folclórica al resto del curso, procurando expresar y comunicar ideas y/o sentimientos propios del baile.
- Ejecutan una coreografía grupal, considerando la coordinación, la organización espacial y el seguimiento del ritmo.

Ejemplo 2

OA_7

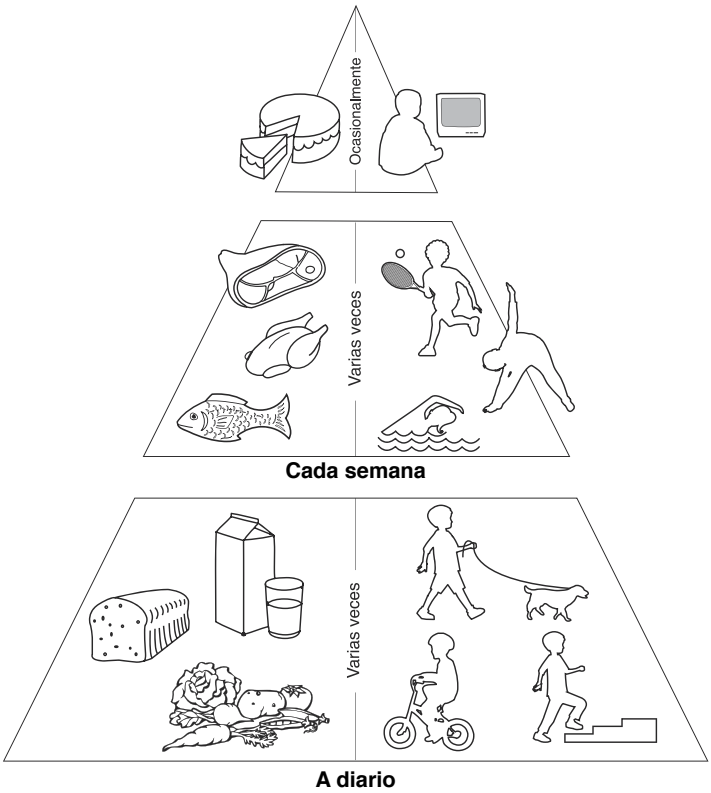
Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

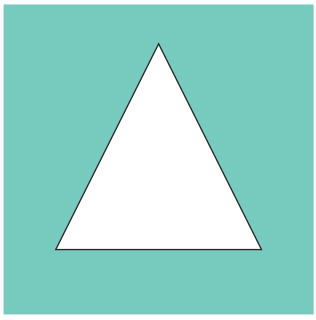
- Utilizan las dependencias del colegio, plazas y entornos cercanos a sus hogares, para practicar ejercicio físico, rutina de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana
- Elaboran un listado de actividades físicas que practican regularmente fuera del colegio.
- Explican con sus palabras los beneficios de la práctica regular de actividad física para la salud.

Actividad

1 Los estudiantes observan la siguiente pirámide. Luego, registran en su cuaderno de Educación Física y Salud aquellas actividades físicas que ellos practican en forma regular y que aportan beneficios a su salud.



2 Guiados por el docente, elaboran su pirámide de actividad física con las actividades que ellos realizan, según el tipo, la frecuencia y la duración. Es importante que las actividades sedentarias estén en el nivel superior de dicha pirámide.



3 Realizan una presentación de sus pirámides frente al curso y comparten sus experiencias respecto de las actividades físicas que ellos realizan.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Registran actividades físicas que realizan regularmente y aportan beneficios a la salud.
- Crean una pirámide con las actividades físicas y juegos que realizan regularmente.
- Identifican los aportes hacia la salud de la práctica regular de actividad física.
- Respetan turnos al compartir sus trabajos con el curso.

Ejemplo 3

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- escuchar y seguir instrucciones
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- asegurar de que el espacio está libre de obstáculos

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Identifican los lugares aptos y seguros para la actividad física.
- Conocen y ponen en práctica medidas de seguridad adecuadas en la práctica de ejercicio físico.
- Escuchan las instrucciones del profesor antes de realizar la actividad.

Actividad

1 Se ubican en grupos de cinco estudiantes. Cada alumno realiza una rutina de ejercicios de dos minutos que permitan activar el cuerpo antes de la parte principal de la clase.

2 Al realizar la actividad, se mantienen dentro de los límites establecidos y fomentan la participación de todos los integrantes de su grupo.

3 En grupos de cinco estudiantes, recorren el lugar dispuesto para la práctica de actividad física e identifican los lugares que presenten un riesgo para ellos y sus compañeros. Luego explican qué medidas de seguridad podrían aplicar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Realizan de manera autónoma actividades de calentamiento.
- Logran motivar al resto de sus compañeros.
- Mantienen al grupo dentro el espacio designado.
- Utilizan una variedad de actividades físicas para el calentamiento.
- Identifican elementos que pueden provocar un accidente durante la práctica del calentamiento.
- Mencionan medidas de seguridad que pueden aplicar en un espacio que presente un riesgo para su seguridad personal y de otros.

Semestre 2

Unidad 4

Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres objetivos principales. Primero, que los estudiantes practiquen juegos pre-deportivos en espacios especialmente adaptados, aplicando los principios generales de juego. Segundo, que practiquen actividad física con responsabilidad y honestidad; en este sentido, se espera que asuman roles, que respeten las decisiones de la autoridad y que organicen los múltiples aspectos del juego. Tercero, que ejecuten actividades físicas en diversos ambientes naturales para aprovechar los múltiples lugares que ofrece nuestro país.

Asimismo, se pretende que mantengan limpios los ambientes naturales que utilizan para practicar actividades físicas y que exhiban una actitud de colaboración y respeto hacia sus compañeros. Además, se busca que consoliden normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar de forma autónoma un calentamiento antes del esfuerzo físico; que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, y que describan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Resolver situaciones de juego en grupos, normas básicas de precaución, protección y seguridad en el entorno natural.

PALABRAS CLAVE

Liderazgo, trabajo en equipo, respeto, cooperación, cuidado del medioambiente, seguridad.

CONOCIMIENTOS

- Principios generales de juegos
- Sistemas de juego
- Entornos naturales donde practicar actividad física

HABILIDADES

- Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes entornos.
- Usar una variedad de entornos y ambientes para la práctica de actividad física.
- Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas.
- Utilizar una variedad de entornos para la práctica regular de actividad física.

ACTITUDES

- Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.
- Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física y deporte.
- Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.
- Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas..

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_11	
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada** › **escuchar y seguir instrucciones** › **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad** › **asegurar que el espacio está libre de obstáculos**	› En forma autónoma, realizan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión. › Demuestran conciencia de que las normas de seguridad varían en las diferentes actividades físicas y entornos. › Evitan conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares. › No utilizan accesorios que sean peligrosos para sí mismos y sus compañeros, como anillos o aros, entre otros. › Cuidan el material de trabajo y lo recogen al término de la clase. › Siguen las reglas establecidas en la clase; por ejemplo: se mantienen ejecutando una tarea durante el tiempo propuesto, participan de forma independiente en un calentamiento.
OA_6	
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	› Ejecutan actividades que requieren mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado sin intermitencia. › Participan en una variedad de actividades de tracción y empuje. › Ejecutan actividades de corta duración que desarrollen la velocidad; por ejemplo: postas y relevos. › Ejecutan ejercicios de estiramiento muscular de carácter activo para grupos musculares posturales. › Mencionan la importancia para la salud de participar en actividades físicas en forma regular. › Realizan alguna prueba o test para comparar su nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_8	
Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	› Describen y registran los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física, como cansancio general y cambios en el tono muscular. › Usan métodos como la frecuencia cardiaca para describir las respuestas corporales. › Registran de forma permanente las respuestas corporales provocadas por la actividad física. › Comparan las diferentes respuestas corporales provocadas por diversos ejercicios físicos; por ejemplo: cuando realizan una carrera de quince minutos y cuando saltan diez segundos.
OA_3	
Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.	› Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos con un máximo de cuatro reglas. › Reconocen el juego como objeto de diversión e interacción social. › Ejecutan juegos pre-deportivos, utilizando sus principios básicos: seguir la jugada, visión periférica, utilizar las dimensiones del terreno de juego, jugar sin implementos. › Aplican principios generales de juegos en juegos pre-deportivos, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, entre otros. › Elaboran y aplican estrategias que impliquen ataque y defensa, buscando objetivos: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_4	
Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo: **› jugar en plazas activas** **› jugar un partido en la plaza o la playa** **› realizar caminatas en el entorno natural** **› andar en bicicleta en un parque o en un camino rural**	› Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural: excursiones, actividades en la playa, etc. › Ejecutan actividades en el medio natural, procurando sensibilizar a sus compañeros por el respeto y la conservación del medio natural. › Ejecutan actividades físicas orientadas al desarrollo de habilidades motrices en diferentes entornos; por ejemplo: - actividades en la playa: vóley-playa, fútbol, balonmano, juegos populares, etc. - juegos de orientación, utilizando mapas de la escuela o parques cercanos, carreras de orientación, utilización de brújula, etc. - excursiones de un día de duración - realización de una acampada. › Utilizan material alternativo para diferentes actividades, como neumáticos, cuerdas, entre otros.
OA_10	
Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.	› Cumplen las reglas propuestas en el juego. › Aplican los principios de un juego limpio. › Cumplen con los roles asignados dentro de un juego. › Preparan el material necesario para realizar una actividad en la naturaleza, asignando funciones a los participantes y velando para que los líderes respondan de manera responsable a las exigencias de la actividad. › Intentan cumplir con el objetivo propuesto.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Se espera que los estudiantes sean capaces de:	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA_9	
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	› Reconocen la capacidad del cuerpo para aumentar el gasto energético, durante el ejercicio físico de intensidad moderada. › Demuestran saber cuándo es apropiado comer y tomar agua en relación con la práctica de actividad física; por ejemplo: no comer mucho o muy cerca del horario de la práctica de actividad física y tomar agua periódicamente durante la actividad física. › Se duchan o se lavan las manos y la cara, y se cambian de ropa al término de la clase. › Realizan un listado y describen tres o más beneficios de la práctica regular de actividad física para el corazón, los músculos y los huesos; por ejemplo: que aumentan la flexibilidad y la resistencia cardiovascular y se fortalecen los huesos.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:
- **participar en actividades de calentamiento en forma apropiada**
- **escuchar y seguir instrucciones**
- **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad**
- **asegurar que el espacio está libre de obstáculos**

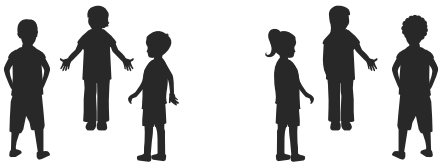
OA_9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente les pregunta:
- ¿cuál es el objetivo del calentamiento?
- ¿cuánto tiempo debe durar el calentamiento?



2

Los estudiantes se ubican libremente en el espacio y realizan ejercicios de desplazamientos:
- caminando, realizan rotación de brazos hacia adelante y luego hacia atrás
- ejecutan una carrera y, a la señal del docente, se agachan y tocan el suelo
- saltan por una sucesión de aros y quedan inmóviles

3

Se ubican en parejas; uno tiene un balón, lo lanza al aire, salta por encima del compañero que está tendido, tira el balón por debajo de las piernas del compañero que se pone de pie e inicia nuevamente la actividad hasta completar cinco veces.

Seguridad

4

Al comienzo de la clase, el docente recuerda la importancia de seguir las reglas y mantener el respeto por lo compañeros. Luego pregunta: ¿cómo pueden ser respetuosos con sus compañeros? ¿qué significa ser respetuoso?

(Orientación)

5

Al inicio de la actividad, el docente explica que es importante mirar siempre su entorno para no chocar con sus compañeros cuando practican una actividad física en grupo. Luego se ubican en tríos y toman una cuerda de dos metros con una mano. A la señal, comienzan a trotar por el lugar, manteniendo la distancia entre los tres con la cuerda y evitando chocar con los otros grupos. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o de espaldas.

6

El curso se divide en dos grupos. Un grupo se ubica en el medio de la cancha y el otro en uno de los extremos. Los que están en el centro permanecen estáticos, moviendo solo los brazos y el tronco e intentaran tocar a los miembros del grupo contrario, que pasan de un lado a otro, respetando los límites establecidos. Los que son tocados se ubican en el centro y la actividad sigue hasta que todos sean alcanzados.

Observaciones al docente:
Se sugiere descargar el material de http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_recomendaciones.pdf para usarlo con los estudiantes en el tema de adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud.

7

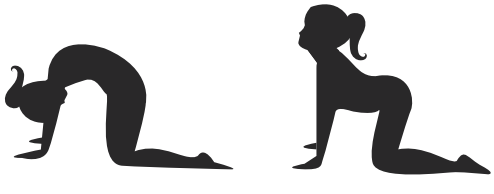
Al finalizar la clase, el docente les pide que ordenen el material, procurando que no queden obstáculos en el espacio utilizado y creando la conciencia de que el cuidado no solo para su propia clase, sino para las otras que vendrán.

(Orientación)

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8

Al inicio de la actividad, el docente explica que una mala postura puede traer problemas a la espalda. Para esto, es importante realizar estiramientos. Los invita a ubicarse en posición cuadrúpeda, simulando ser un gato. El docente contará una situación en que el gato está enojado o contento y adoptarán la posición respectiva por 30 segundos.



9
El docente explica la importancia de realizar ejercicios de estiramiento para mantener una buena postura. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio y a la señal, comenzaran a estirarse como si se estuvieran despertando e incitan a sus compañeros a hacerlo. La idea es que el estiramiento sea máximo. Luego se desplazan como si estuviesen cansados, sin levantar los pies y con hacia el frente; a la señal, vuelven a estirarse completamente.

10
Todos los estudiantes apoyan su espalda en una pared, tratando de que haya la mayor cantidad de puntos de contacto. A la señal, comenzaran a bajar, llevando los pies hacia delante y sintiendo la tensión que se genera. Mantienen esa posición por 30 segundos y repiten cuatro a cinco veces.

11
Se ubican en posición decúbito dorsal, con las piernas separadas y flectadas, con la planta de los pies en el suelo. En esa posición, deben hacer una inspiración máxima y después una máxima; lo repiten por lo menos cinco veces.

OA_6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA_8

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Resistencia

1
Se ubican frente a una escalera del establecimiento, uno detrás del otro, la suben corriendo por el costado derecho y bajan por el otro lado. La actividad dura tres minutos y luego se da una pausa de descanso de un minuto.

2
Realizan actividad física de alta intensidad (trote prolongado, circuitos). Luego son capaces de cuantificar su cansancio según una escala de percepción de esfuerzo.

3
Se ubican en hileras de cuatro estudiantes. A la señal del profesor, corren diez metros con un cono en la mano, vuelven lo más rápido posible, entregan el cono a otro compañero y así sucesivamente por un periodo de cinco minutos.

Fuerza y resistencia muscular

4
Se ubican en parejas, a una distancia de unos tres metros aproximadamente, con un balón medicinal. Intentando alcanzar al compañero, le lanzan la pelota de diversas formas: desde arriba, abajo, con una mano, con la otra mano.

5
En parejas, cada uno dentro de un círculo, se toman de las manos y tratan de sacar al compañero de su espacio. Luego cambian de pareja.

Flexibilidad

6
Se sientan con las piernas separadas y extendidas y flectan el tronco hacia adelante con los brazos extendidos, apoyando las manos en el suelo lo más lejos posible.

7
Se ubican libremente por el espacio. A la señal, se toman las manos por la espalda y realizan una flexión de tronco, tratando de tocar las rodillas con la frente. Se mantienen en esa posición por 30 segundos.

Velocidad

8
El curso se ubica a un lado del espacio delimitado. El profesor coloca marcas a cinco y diez metros de distancia. Los alumnos deben correr y tocar la primera línea y volver, y luego llegar a la segunda línea en el menor tiempo posible. Al finalizar, se da un tiempo de dos minutos para realizar una caminata de recuperación. Se mide la frecuencia cardiaca al inicio y al final de la actividad.

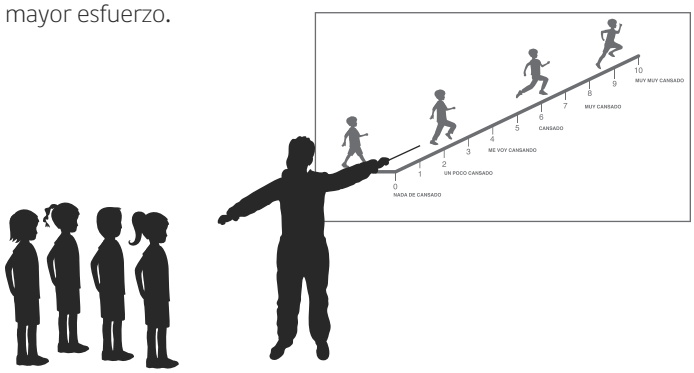
9
Se divide al curso en grupos entre cuatro a seis alumnos formados en hileras; cada alumno tiene un número asignado por el docente. Se traza una línea a diez metros de cada hilera. El profesor dice un número y los alumnos correspondientes deben correr

rápidamente hacia la línea y volver; es importante que todos hagan el ejercicio. Luego les pregunta ¿qué pasó con la frecuencia cardiaca y respiratoria?

10
Forman hileras de cuatro integrantes. Frente a ellos hay tres conos en diagonal a una distancia de cinco metros entre sí. Los alumnos corren a máxima velocidad hacia los conos y luego vuelven a la hilera. La actividad dura cinco minutos.

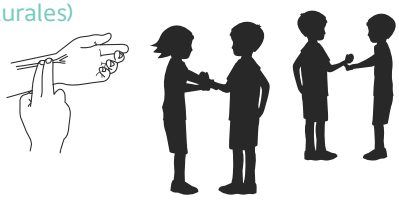
Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11
Al inicio de la clase, el docente explica que una de las formas de medir la intensidad del ejercicio es la dificultad de hablar. Cuando la actividad es más intensa, esa dificultad aumenta. Al término de la sesión, el docente les pregunta en qué momento sintieron su mayor esfuerzo.



12
Al inicio de la actividad, el docente recuerda cómo tomar la frecuencia cardiaca. En parejas, registran la frecuencia cardiaca luego de trotar tres minutos. Comparan las frecuencias y tratan de justificar sus resultados, guiados por el docente.

(Ciencias Naturales)



13
El docente les explica que los ciclos de la respiración se llaman "frecuencia respiratoria" y se miden durante un minuto; para esto, se debe contar las veces que inspiramos y espiramos en el tiempo señalado de forma separada. Los estudiantes se ubican en parejas con compañeros de similares características detrás de una línea. El docente cuenta un minuto en voz alta y uno de los estudiantes cuenta los ciclos respiratorios de su compañero en ese lapso. A la señal, el que fue evaluado sale a máxima velocidad hacia el otro

extremo y vuelve donde su compañero, quien mide nuevamente el ciclo respiratorio en un minuto. Luego intercambian roles y comparan sus frecuencias respiratorias.

Ⓡ (Ciencias Naturales)

14

Los estudiantes se tienden en el suelo y el docente les cuenta una historia para que imaginen que están en un lugar tranquilo y relajado; por ejemplo: en el campo, recostados en el pasto, escuchando los sonidos de los árboles. Cada cierto tiempo les pide que inspiren en dos tiempos y exhalen en dos tiempos. Las variaciones pueden ser los tiempos de inhalación y de exhalación.

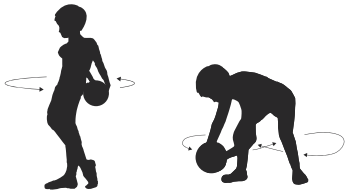
OA_3

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

Juegos pre-deportivos y deportes

1

Los alumnos realizan diferentes ejercicios de familiarización con balón, como pasarlo alrededor de la cintura, de una pierna, de las piernas haciendo un ocho, rodarlo por la espalda y tomarlo.



2

Los estudiantes ejecutan diferentes ejercicios de manejo de balón en dribling: botar el balón de la mano derecha a la izquierda por delante, botar el balón haciendo ochos por debajo de las piernas, botar el balón entre las piernas cambiando la posición de los pies, botar dos balones simultánea y alternadamente.

3

Botando con un balón, se distribuyen por la cancha; deben quitar o interceptar el balón de los demás con la mano, todos contra todos.

4

En un foso de arena o sobre un colchonetón, realizan un salto largo rechazando sobre una tabla inclinada o trampolín, sobrepasando una cuerda elástica y cayendo a pies juntos.

5
Se divide al curso en cuatro grupos que se forman en hileras; frente a cada equipo y a veinte metros de distancia hay un cono El primero corre con un testimonio o bastón, pasa detrás del cono y, al regresar, pasa detrás de la hilera, entrega el bastón al segundo corredor y se ubica en el último lugar. La carrera termina cuando el bastón llega al primer corredor.

6
Trotando, conducir el balón con uno y otro pie por debajo del cuerpo, seguir trotando y parar el balón, seguir trotando, dar un giro y chutear el balón a un compañero.

7
Se ubican en parejas frente a frente con dos balones, realizan pases, utilizando manos y pies, con la cabeza y pies, rodilla y pie, con uno y otro pie.

8
Se organizan varias canchas adaptadas de fútbol y juegan tres contra tres. Los arcos se remplazan por conos, se hace un gol al botar el cono del contrario y los tres estudiantes deben tocar la pelota antes para que el gol sea validado.

9
En un espacio delimitado y con una cuerda o red a una altura de dos metros, se divide el curso en equipos de 3 contra 3 y juegan con dos globos en cada cancha. Deben evitar que los globos estén en el mismo campo, no pueden golpear dos veces el globo en forma continuada y los globos no deben caer al suelo.

10
En un espacio con una red o cuerda, juegan 3 contra 3 con un balón de vóleibol, esponja, plástico u otro. Un equipo lanza el balón al campo contrario, el contrario toma el balón, hacen pases y el tercero debe lanzar el balón al campo contrario. Cuando la pelota cae o sale fuera de la cancha, se otorga un punto al equipo contrario.

OA_4

Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo:
- **jugar en plazas activas**
- **jugar un partido en la plaza o la playa**
- **realizar caminatas en el entorno natural**
- **andar en bicicleta en un parque o en un camino rural**

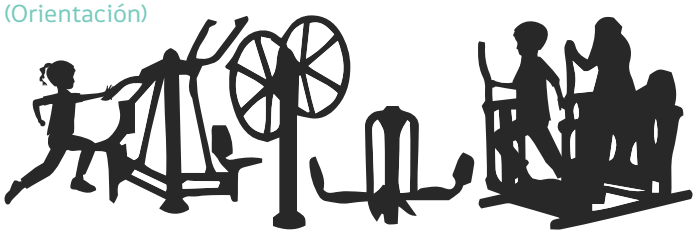
Ejercicio en entorno natural

1
Salen a la plaza con juegos más cercana y hacen circuitos de desplazamientos y juegos orientados al cuidado del medio natural.

2
Preparan una mochila para una excursión solo con materiales indispensables: ropa de recambio, bloqueador solar, protección solar, botellas con agua, etc.

3
Realizan competencias en el medio natural: corren por un cerro, se equilibran en un tronco, saltan rocas, etc.

4
Realizan circuitos en las plazas activas, procurando utilizar el máximo de recursos materiales de ese recinto.
(Orientación)



5
Se distribuyen materiales como cuerdas, aros y conos en el patio del colegio y los estudiantes deben tomar alguno e inventar un juego para el entorno natural. El docente selecciona algunos juegos y los replica con el curso.

6
Se forman grupos de cinco estudiantes. A la señal del docente, deben recorrer el colegio en busca de la mayor cantidad de piedras en un periodo de cinco minutos y formar una palabra relacionada con el cuidado del medioambiente. Al finalizar, comentan la actividad con el profesor.

7
Todos deben buscar algún palito que se encuentre botado en el suelo y forman grupos de cinco estudiantes. La varita debe tener un tamaño que permita ocultarla en un puño. Un jugador toma las varitas de modo que solo sobresalga la parte superior y cada uno saca una. Gana aquel que extraiga la más corta.

Observaciones al docente:
Se sugiere y descargar el material de http://www.onemi.cl/sites/default/files/folleto_para_campana_contra_incendios_forestales_-_recomendaciones.pdf y usarlo con los estudiantes para adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud o en la visita a algún cerro.

8
Se forman grupos de seis estudiantes. Se trazan dos líneas en paralelo a una distancia de quince metros. Cada grupo se ubica detrás de una línea y debe tener dos cartones u hojas de diario de 30 centímetros. A la señal, el primer integrante de cada grupo ubica uno de los cartones en el piso, pone los pies encima, coloca el otro cartón en dirección a la orilla contraria, lo pisa, recoge el primer cartón y lo pone adelante para desplazarse de forma individual. Así hasta el último jugador.

9
Sortean un circuito que simula un espacio en la naturaleza: dos cuerdas separadas forman un riachuelo, las piedras están representadas por cajones pequeños, los conos representan una secuencia de árboles, etc.

10
El profesor distribuye distintos materiales por el patio. El curso se divide en equipos y deben clasificarlos según el material del que están hechos (plástico, madera, cartón, etc.) en un tiempo límite.

11
Se ubican libremente en el espacio para jugar "norte y sur": deben ir hacia los puntos cardinales que indique el docente. Se pueden usar nombres de ciudades para que asocien el punto cardinal con la ciudad a la que llegan. Si dominan los cuatro puntos cardinales, se puede introducir variantes como noroeste, noreste, sureste, suroeste.

OA_10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

Trabajo en equipo y liderazgo

1
Divididos en grupos, eligen a un líder para que dirija un calentamiento que incluya ejercicios de rotación de tronco, de hombros, de caderas, flexión lateral de tronco, flexión lateral con un brazo sobre la cabeza, flexión adelante y rotación para tocar un pie con la mano contraria.

2
Juegan al monito mayor, siguiendo todos los movimientos que realiza el líder: trotan en zigzag, pasan debajo de una valla, saltan sobre una cuerda, rebotan en un pie, hacen saltos laterales y trote hacia atrás durante al menos cinco minutos.

3
Se forman grupos de cuatro estudiantes detrás de una línea marcada y se traza otra línea al frente, a unos diez metros. El primero de la hilera va a buscar una cuerda ubicada en la línea del frente, la recoge y vuelve hacia la hilera. El numero dos se engancha, los dos realizan el recorrido, van hasta el fondo y vuelven a buscar el número tres. Siguen así sucesivamente hasta finalizar la tarea.

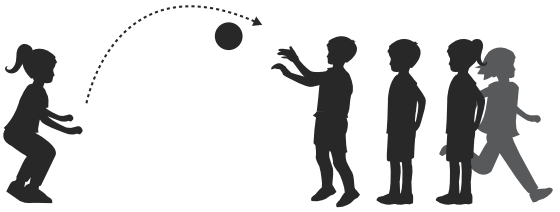
4
Se forman hileras de cinco estudiantes. Todos tienen un aro, salvo el primero de cada equipo. A la señal del docente, este alumno pasa por el túnel formado por todos los aros sostenidos en forma vertical. Cuando llega al final de su hilera, se traspasan los aros para que el segundo jugador quede con las manos libres y pase por el túnel. Gana el equipo que vuelve a su posición inicial.

5
Forman hileras de cinco estudiantes; cada hilera tendrá un balón. Se instala un aro a unos 6 metros. A la señal, los primeros de cada hilera corren hacia el círculo con el balón en la mano. Cuando llegan, dan tres botes y desde allí mismo la lanzan al segundo de su formación, que repetirá la misma operación. El juego termina cuando todos han ejecutado la acción.

6
Forman hileras de seis estudiantes y se toman de los hombros con las piernas separadas. A la señal, el primero pasa entre las piernas de los siguientes y se ubica en el último puesto. Todos hacen lo mismo hasta volver a la formación inicial. Gana el que lo logre antes.

Observaciones al docente:
El trabajo en equipo pretende brindar la experiencia de interactuar con los compañeros. Para garantizar la participación activa de todos, es importante que se organicen grupos pequeños, cuyos miembros se vayan rotando. Cada equipo debe distribuir las funciones entre sus integrantes y cambiar de papeles periódicamente para que todos puedan desempeñarlas.

7
Se forman hileras de cuatro estudiantes frente a un compañero que será el capitán. A la señal, el capitán arroja el balón al primero de la hilera, quien lo devuelve y corre a ponerse al final de la hilera y así sucesivamente. Se fija una cantidad de vueltas y gana el equipo que finaliza antes.



8
Forman hileras y colocan un balón o pelota de papel entre la espalda y el pecho de los integrantes de la hilera. Deben tratar de avanzar de un extremo a otro, evitando que el balón se caiga. Si uno o varios balones se caen, el grupo se forma otra vez y sigue el recorrido desde el lugar en que se haya caído.
(Orientación)

9
Se forman dos equipos, cada alumno con una pelota y cada grupo en un espacio. Deben tirar todas las pelotas al campo contrario en un tiempo determinado. Mientras tanto, el equipo contrario lanza los balones que son arrojados, de forma de tener la menor cantidad de balones en su territorio. Cuando el profesor lo señale, los estudiantes dejan de lanzarlas. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su campo.

10
En parejas, trasladan pelotas de un lugar a otro sin usar las manos y evitando que toque el suelo. Gana la pareja que traslada la mayor cantidad de pelotas en un tiempo determinado.

Observaciones al docente:
Hay que permitir que los alumnos asuman diversos roles en los juegos y demás acciones motrices. Asimismo, al desarrollar un juego, es importante promover acuerdos y normas que puedan trasladar a su vida cotidiana; por ejemplo: evitar conductas de violencia durante un juego o saber manejar el triunfo, entre otros. Aunque la emoción es un ingrediente importante en un juego, no se debe perder de vista la intención formativa en las actividades; es decir, fomentar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_4

Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo:

- jugar en plazas activas
- jugar un partido en la plaza o la playa
- realizar caminatas en el entorno natural
- andar en bicicleta en un parque o en un camino rural

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural: excursiones, actividades en la playa, etc.
- Ejecutan actividades en el medio natural, procurando sensibilizar a sus compañeros en cuanto al respeto y la conservación del medio natural.
- Ejecutan actividades físicas orientadas al desarrollo de habilidades motrices en diferentes entornos.

Actividad

1 Los estudiantes salen a la plaza más cercana del colegio (si no hay una cerca, se puede utilizar el patio del colegio). Se traza un circuito con las siguientes tareas motrices:
   - Primera estación: se amarra una cuerda entre dos árboles a unos cincuenta centímetros del piso y los alumnos se arrastran para pasar por debajo.
   - Segunda estación: se pone una cuerda de unos dos metros en el suelo y deben caminar sobre ella sin perder el equilibrio.
   - Tercera estación: corren hacia un cuadrado con diez pelotitas de papel dispersas; las recogen y llegan al punto final, determinado por el docente.

2 Al finalizar la actividad, recogen y cuentan los materiales que se usaron. Además, recogen la basura que dejaron.

3 Explican las medidas que pueden aplicar para mantener los espacios limpios y ordenados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Demuestran conductas de cuidado y protección del medio natural.
- Utilizan los recursos que les ofrece el medio natural y realizan el circuito en forma autónoma.
- Participan de manera activa.
- Recogen los materiales utilizados y los guardan en forma ordenada.

Ejemplo 2

OA_10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Aplican los principios de un juego limpio.
- Cumplen las reglas propuestas en el juego.
- Cumplen con los roles asignados dentro de un juego.
- Preparan el material necesario para la realización de una actividad en la naturaleza, asignando funciones a los participantes y velando para que los lideres respondan de manera responsable a las exigencias de la actividad.
- Intentan cumplir con el objetivo propuesto.

Actividad

1 Se delimita una mini cancha de unos 6 x 6 metros. Al centro se ubica un elástico a una altura de unos dos metros. En cada lado de la cancha, se instalan tres parejas con un peto, con el cual recibirán una pelota y la lanzarán hacia el otro lado. El pase al equipo contrario puede ser directo o bien luego de pases entre los del mismo grupo. Ganan un punto cuando el equipo contrario no logra tomar el balón con el peto y cae al suelo.

2 Se forman grupos de cinco estudiantes en un lugar al aire libre. Uno de alumnos será el líder (monito mayor) durante unos tres minutos. A la señal, los líderes crearán un circuito por el patio del colegio, realizando diferentes acciones motrices. Los demás deben imitar sus movimientos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Respetan el turno para realizar la actividad.
- Siguen las normas y reglas de las actividades propuestas por el compañero.
- Presentan buena relación con sus pares y profesores.
- Participan de manera activa en la actividad.
- Ejecutan desplazamientos en pareja de forma coordinada y cooperativa.
- Animan a su compañero a participar activamente en el juego.
- Cumplen las reglas y respetan los espacios establecidos para la actividad.
- Trabajan cooperativamente para lograr el objetivo determinado.

Ejemplo 3

OA_3

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos con un máximo de cuatro reglas.
- Reconocen el juego como objeto de diversión e interacción social.
- Elaboran y aplican estrategias que impliquen ataque y defensa, buscando objetivos: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc.

Actividad

1 En grupos de cuatro alumnos, juegan partido peleado, tratando de realizar seis pases consecutivos sin que el balón sea interceptado por el equipo contrario o que se caiga al suelo.

2 Por parejas, intentan conducir el balón con el pie alternándose, sin que se les escape y tratando de utilizar el máximo de espacio posible.

3 Se forman dos equipos de igual número de participantes. Un grupo tiene un balón y trata de llevarlo hasta un compañero ubicado en el otro extremo del espacio; no vale botar la pelota ni andar más de tres pasos con ella. El otro equipo debe evitar que la pelota llegue. Si la interceptan, se invierten los roles.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Ejecutan desplazamientos en línea recta, botando un balón y demostrando control sobre el implemento.
- Reciben el balón de forma segura e inician su carrera de manera ágil y veloz.
- Ejecutan conducciones del balón con el pie, demostrando control del implemento.
- Conducen el balón en velocidad.
- Elaboran estrategias para poder llegar con el balón hacia el objetivo propuesto, sin dar más de tres pasos y ni botar el balón.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

ASÚN, S Y OTROS. (2003). *Educación física adaptada para Primaria*. España: Inde.

BATALLA, F. (2000). *Habilidades motrices.1ª edición*. España: Inde.

BLÁZQUEZ, D. (2004). *Fichero juegos individuales y de grupo*. España: Inde.

CAMPO, J.J. Y OTROS. (2002). *Fichero juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*. España: Inde.

CUMELLAS, M Y OTROS. (2006). *Discapacidades motoras y sensoriales en Primaria*. España: Inde.

DELGADO, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. España: Inde.

FERNÁNDEZ, E Y OTROS. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices*. España: Inde.

GAMBERO, J. (2011). *Juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.

GARCIA, C. (2005). *Jugando en paz: propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. España: Nacea.

HERNANDEZ, J.L. Y OTROS. (2004). *La evaluación en educación física*. España: Graó.

IGLESIAS, J. (2005). *Fichero actividades en la naturaleza*. España: Inde.

MARTÍN, F. (2007). *Recicla juego: Cómo dar juego al material de desecho*. Barcelona: Paidotribo.

MEDINA, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

MÉNDEZ, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física*. Barcelona: Paidotribo.

MÉNDEZ, A. (2004). *Los juegos en el currículum de la educación física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor*. 5ª edición. Barcelona: Paidotribo.

MONTESINOS, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. España: Inde.

PORSTEIN, M. (2003). *Expresión corporal. Por una danza para todos*. Argentina: Noveduc.

RODRIGUEZ, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. España: Inde.

RUIZ, O. (2008). *La educación física para la escuela rural*. España: Inde.

RUIZ, O. (2011). *Juegos cooperativos y educación física*. 3ª edición. Barcelona: Paidotribo.

UREÑA, N Y OTROS. (2006). *Las habilidades motrices básicas en primaria*. España: Inde.

Didáctica

FRAILE, A Y OTROS. (2008). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física*. España: Graó.

GALERA, A. (2001). *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista moderada*. Funciones de impartición. Barcelona: Paidós Educador.

GÓMEZ, R. (2007). *La enseñanza de la educación física: en el nivel inicial y el primer ciclo de la E.G.B: una didáctica de la disponibilidad corporal*. Buenos Aires: Stadium.

LÓPEZ, V. Y OTROS. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. España: Inde.

VICIANA, J. (2002). *Planificar en educación física*. España: Inde.

Material audiovisual

SÁNCHEZ, J. Y OTROS. (CD). Juegos motores para primaria 6 a 8 años. España: Paidotribo.

SÁNCHEZ, J. Y OTROS. (CD). Juegos motores para primaria 8 a10 años. España: Paidotribo.

PEIRÓ, M. Y OTROS. (2005). (DVD). Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas. España: Inde.

INDE FORMACIÓN: http://microcursos.inde.com/inde_1.html

EXPRESIÓN CORPORAL: http://educacionfisicaydeporte.com/microcursos/144-expresioncorporal.html

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

ARRATIBEL, I. (2012). *Comer, correr: guía de alimentación para la salud y el entrenamiento*. España: Inde.

COMES, M. (2002). *El ser humano y el esfuerzo físico*. España: Inde.

DE PRADO, D. (2000). *Relajación creativa*. España: Inde.

DUQUE, M. (2003). *Cuaderno del alumno para 2º ciclo de primaria*. España: Wanceulen.

FUCHS, JORDÁN. (2002). *Everest. El desafío de un sueño*. Chile: Universidad Católica de Chile.

GUTIÉRREZ, H. (2011). *Educación Física en el aula primer ciclo de primaria. Cuaderno del alumno*. España: Paidotribo.
LOU TARR Y MARION DEVAUX. (2008). *El castillo de Ratamugre*. España: Inde.
MORALES, R. (2009). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria*. España: Wanceulen.
MORALES, R. (2009). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria*. España: Wanceulen.
MOSQUERA, M. (2000). *No violencia y deporte*. España: Inde.
OBRADOR, E. (2000). *Cualidades físicas*. España: Inde.
OLEGUER, F. (2000). *Deporte recreativo*. España: Inde.
PAZOS, J. (2000). *Educación postural*. España: Inde.
PIEDNOIR, F. (2000). *La bicicleta*. España: Inde.
RAY, WILLIAMS. (2005). *Iniciación al rugby y mini rugby*. Argentina: Stadium.
RIVEROLA, V. (2012). *Montañismo con niños: cómo ir a la montaña en familia*. España: Desnivel.
RUIZ OMEÑACA J. (2009). *Ljsalfar y los niños del viento*. España: Inde.
SÁNCHEZ, D. (2004). *El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física*. España: Inde.
VALLEJOS, G. (2007). *Revista Barrabases*. Chile: Producciones G y G.
VELIS-MEZA, H. (2003). *Historia secreta de la pelota*. Chile: Hue.
VIDAL, M. (2007). *Estar en forma. Un hábito de vida saludable*. España: Inde.
WALKER, R. (2000). *Enciclopedia del cuerpo humano*. España: Susaeta.
ÁSTERIX Y OBELIX. *Las aventuras de Ásterix el galo - Tomo 12 - Ásterix en los Juegos Olímpicos*.

SITIOS WEB RECOMENDADOS

- www.ind.cl
  Instituto Nacional de Deportes. Tiene por objetivo desarrollar la cultura deportiva de la población mediante la ejecución de planes y programas de fomento e infraestructura, y el financiamiento de proyectos orientados a masificar la actividad física y la práctica deportiva y a apoyar a los deportistas, tomando como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población.

- www.who.int/es
  La Organización Mundial de la Salud (OMS, WHO por sus siglas en inglés) es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas.
  Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

- www.minsal.cl
  El Ministerio de Salud busca contribuir a elevar el nivel de salud de la población; desarrollar armónicamente los sistemas de salud, centrados en las personas; fortalecer el control de los factores que puedan afectar la salud y reforzar la gestión de la red nacional de atención. Todo ello, para acoger oportunamente las necesidades de las personas, familias y comunidades, con la obligación de rendir cuentas a la ciudadanía y promover la participación de las mismas en el ejercicio de sus derechos y sus deberes.

- www.educarchile.cl
  Es un portal autónomo, pluralista y de servicio público que cuenta con la colaboración de los sectores público, privado y filantrópico. Concurren a su creación el Ministerio de Educación de Chile y la Fundación Chile. Nace de la confluencia de los sitios educativos de la Red Enlaces del Ministerio de Educación y del Programa de Educación de la Fundación Chile.

- www.mma.gob.cl
  El Ministerio del Medio Ambiente de Chile es el órgano del Estado encargado de colaborar con el Presidente de la República en el diseño y la aplicación de políticas, planes y programas en materia ambiental, así como en la protección y conservación de la diversidad biológica y de los recursos naturales renovables e hídricos, promoviendo el desarrollo sustentable, la integridad de la política ambiental y su regulación normativa.

- www.efdeportes.com
  Revista digital especializada en temas de Educación Física. En este sitio hay temas

relevantes en relación con estudios y propuestas metodológicas, entre otros.

- www.revistamotricidad.com
  Revista Digital de Motricidad Humana es una publicación semestral seriada científico-técnica y de divulgación de las distintas manifestaciones de la motricidad humana, editada por la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

- www.eligevivirsano.cl
  El Programa Elige Vivir Sano tiene por objetivo contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población, con el fin de disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no trasmisibles.

- www.inde.com
  Editorial especializada en Educación Física y deportes. Posee también una revista digital y otros materiales educativos en línea.

www.deportesmapuches.cl
El objetivo de esta página es dar a conocer resultados de investigación etnohistórica efectuada por el autor a partir de 1972 y etnográfica desde 1976, en comunidades mapuches desde el río Biobío hasta la Isla Grande de Chiloé. El autor ha investigado preferentemente los juegos de la cultura mapuche. Se ha optado por el nombre deportes mapuches, por ser más adecuado para los temas que se ofrecen.

- www.sernatur.cl
  El Servicio Nacional de Turismo es un organismo público encargado de promover y difundir el desarrollo de la actividad turística de Chile. La Dirección Nacional está ubicada en Santiago y tiene representación en todas las regiones del país mediante las Direcciones Regionales de Turismo. SERNATUR, además, cuenta con oficinas locales en San Pedro de Atacama, Isla de Pascua, Chillán, Los Ángeles, Arauco, La Unión, Osorno, Chiloé, Palena y Puerto Natales.

- www.onemi.cl
  La Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública es el organismo técnico del Estado de Chile encargado de la coordinación del Sistema Nacional de Protección Civil.

- www.adochile.cl
  ADO Chile, o Corporación Nacional del Deporte de Alto Rendimiento, es una corporación privada sin fines de lucro que, con el aporte de sus empresas donantes y del Estado, inyecta fondos al deporte para lograr éxitos deportivos.

- www.senderodechile.cl
  Sendero de Chile es una iniciativa de interés público, cuyo fin es levantar la gran plataforma para el desarrollo del ecoturismo y la educación ambiental del Chile del siglo XXI, realizando una efectiva protección del patrimonio cultural y natural del país, estructurada a partir de un conjunto de senderos distribuidos a lo largo de Chile, representativos de su gran diversidad de paisajes, culturas y ecosistemas, que pueden ser recorridos a pie, a caballo o en bicicleta.

- www.inta.cl
  El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos es un centro de investigación dependiente de la Universidad de Chile, cuyo objetivo es producir la mejor investigación, docencia y extensión posible para hacer un aporte significativo a la solución de los problemas alimentario-nutricionales del país.

- www.recicleta.cl
  Sitio web dedicado a impulsar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

Anexos

Anexo 1
Glosario

ACTIVIDAD FÍSICA	Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.
CONDICIÓN FÍSICA	Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.
COORDINACIÓN MOTRIZ	Es la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos, en los que interviene la actividad y la inhibición de determinados grupos musculares.
EJERCICIO FÍSICO	Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.
ELASTICIDAD MUSCULAR	Es una propiedad de los músculos para estirarse y recobrar su tamaño y forma después de la contracción muscular.
EQUILIBRIO	Es la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo.
EQUILIBRIO DINÁMICO	Es una acción de ajuste y control del tono postural que mantiene el cuerpo sobre su base de sustentación, cuando el centro de gravedad se aparta de ella.
EQUILIBRIO ESTÁTICO	es la acción para mantener la postura por medio de un control del tono muscular que anula las variaciones de carácter externo e interno que inciden en las posiciones del cuerpo.
ESQUEMA CORPORAL	Es la representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes, y se adquiere con la experiencia. La percepción es un elemento fundamental en la elaboración del esquema corporal.

ESTABILIDAD	Es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.
ESTIRAMIENTOS	Son elongaciones que se realizan en los diferentes grupos musculares. Contribuyen a disminuir las tensiones músculo-tendinosas, posibilitando una mejor funcionalidad del tono muscular (relajación y tensión muscular) durante la práctica de ejercicios y juegos.
FLEXIBILIDAD	Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.
FRECUENCIA CARDIACA	Es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).
FUERZA	Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.
INTENSIDAD MODERADA	Se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
INTENSIDAD VIGOROSA	Se refiere a toda actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 o 8 en una escala de 0 a 10.
JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	Son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes. Su práctica es recomendable como preparación e iniciación a los deportes. Incluyen aplicación de principios generales de juego.

LATERALIDAD	Es el reconocimiento de las partes del cuerpo en el espacio y hace referencia a dos aspectos: la capacidad de discriminar su lado predominante y la dominancia lateral.
MOVILIDAD	Es la cualidad que, con base en la movilidad articular, la extensibilidad y la elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza.
PLAZAS ACTIVAS	Espacios públicos que cuentan con material e infraestructura para desarrollar y promover la práctica de actividad física.
RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.
TONO MUSCULAR	Es la tensión ligera a la que está sometido todo músculo en estado de reposo y que acompaña también a cualquier actividad postural ó cinética.
VELOCIDAD	Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.
VIDA SALUDABLE	Estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

Anexo 2
Materiales

Este listado es una sugerencia de materiales para que las escuelas tengan de apoyo al momento de adquirir el material deportivo. No es indispensable tener todos los materiales para poder implementar los programas adecuadamente. Sin embargo, la lista permite conocer cuál es el material apropiado para la edad de los estudiantes al realizar las actividades físicas y deportivas.

Valla
De aluminio ajustable de 45 a 70 centímetros

Micro valla
De 20 y 40 centímetros

Cuerda de salto
1,60 metros de longitud

Cajón de saltos
Cinco cuerpos de madera, un fijador y un trampolín.

Colchonetón
De gimnasia, con dimensiones de 2,00 x 1,00 x 0,60 metros

Colchoneta
Individual de gimnasia de variados tamaños

Aros
De gimnasia de variados tamaños

Conos
Plásticos de variados tamaños, colores y formas

Balón
- De esponja
- De mini hándbol
- De básquetbol Nº 5 de goma
- De fútbol Nº 4
- De vóleibol tamaño iniciación
- Multipropósito (variados tamaños y materiales)

Pelota
De tenis

Petos
De tela y diferentes colores

Silbato
Plástico o de metal

Pandero
De madera o plástico

Elástico
Cincuenta metros

Bastones
De madera o plásticos

Testimonio
De madera o plástico

Banca
Sueca o vigas de madera

Barra
De fierro

Trepa
De cuerda o fierro

Escalera
Tipo riel: escalera de agilidad y coordinación

Red
De vóleibol estándar

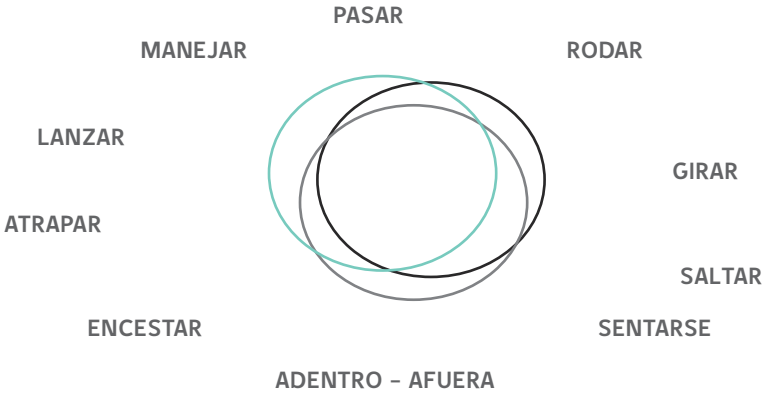
Aro
De básquetbol

Arco
De fútbol

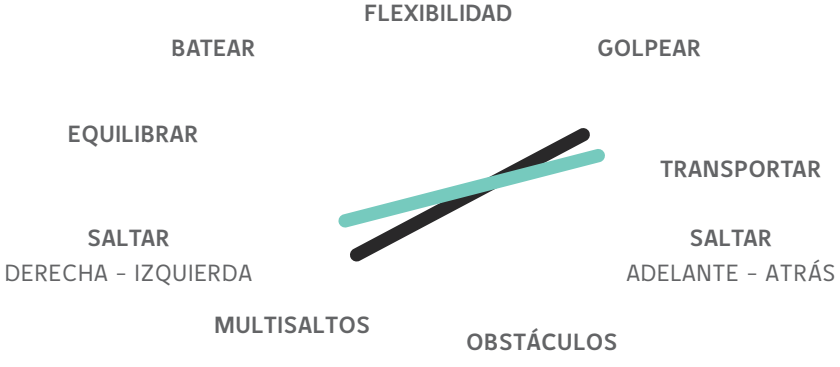
Materiales y sus usos

Es importante considerar qué materiales usar en clases para que los estudiantes presten mayor atención. Algunos materiales descritos se pueden crear con elementos alternativos. A continuación se detalla algunos materiales y usos.*

AROS



BASTONES



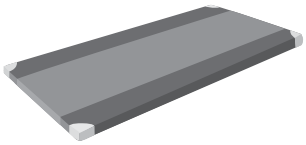
*Extraído de presentación Proyecto Escuelas Saludables PUC-INTA.

COLCHONETAS

TRANSPORTAR

VOLTEAR

RODAR



SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

MULTISALTOS

BOTELLAS PLÁSTICAS

PALITROQUE

PRECISIÓN

VALLAS

DELIMITA
EL ESPACIO

OBSTÁCULOS

MULTISALTOS

SEÑALIZAR

CUERDAS

SALTAR

SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

ARRASTRAR

COLA

EQUILIBRIO

OBSTÁCULOS

TREPAR

VIGA

SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

OBSTÁCULOS

EQUILIBRIO
CON OBJETOS

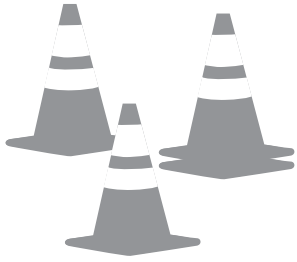
EQUILIBRIO
ESTÁTICO

EQUILIBRIO
DINÁMICO

CONOS

MARCAR

SALTAR



ARCOS

SEÑALIZAR

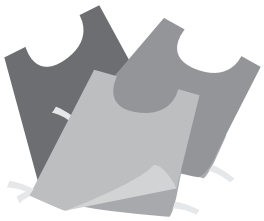
OBSTÁCULOS

CONTENEDOR

PETOS

MARCAR

ARCOS



SEÑALIZAR

COLA

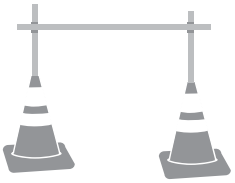
IDENTIFICAR

VALLAS

SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

PASAR



SEPARAR

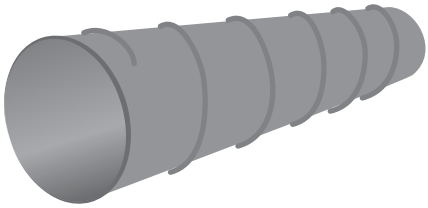
MULTISALTOS

OBSTÁCULOS

PRECISIÓN

TÚNEL

GATEAR



PRECISIÓN

Observaciones al docente

Si la escuela no cuenta con un túnel, se puede fabricar con cajas grandes de cartón y variados materiales de reciclaje. Es conveniente que tenga colores atractivos e imágenes de vida saludable.

Anexo 3
Evaluación de las habilidades motrices básicas: la carrera

A continuación se sugieren evaluaciones para las habilidades motrices básicas de carrera, salto largo y atajar. Se basan en los trabajos de Gallahue (1985) y permiten determinar el nivel de desarrollo motriz en que se encuentra el estudiante.

NOMBRE ESTUDIANTE: **EDAD:**

Posición de observación

El patrón de la carrera deberá ser observado desde dos ángulos diferentes. El movimiento de las piernas (vista lateral) y el movimiento de los brazos deberán ser evaluados desde el costado del evaluado, a una distancia de aproximadamente seis metros. El movimiento de las piernas (vista posterior) deberá ser observado desde atrás mientras el sujeto corre alejándose del evaluador. El estudiante deberá partir desde y llegar a líneas claramente marcadas. Puede resultar útil ubicar al alumno en una situación competitiva para estimularlo a que realice el esfuerzo máximo. La distancia recorrida deberá ser lo suficientemente larga como para que alcance su velocidad máxima; sin embargo, no debe cansarse. Entre cada prueba se permitirá un período de descanso suficiente.

Instrucciones verbales sugeridas

"Cuando yo diga ya, quiero que corra lo más rápido que pueda hasta esos _____ (conos, piedras, sillas o algo similar). ¿Listo? Ya."

Instrucciones especiales

En el trayecto trazado para correr, el observador debe considerar:

1 contar con tiempo suficiente para poder evaluar la acción a ser observada (sin contar el momento inicial de aceleración y la última pérdida de velocidad)

2 la edad y la habilidad del estudiante para correr sin cansarse durante los intentos. Se sugiere que, para niños de seis años, la distancia total se limite a unos cinco o seis metros; los mayores podrán correr entre ocho y once metros. La superficie a correr deberá ser pareja y sin obstáculos. Las superficies de tierra con desniveles pueden alterar el patrón a evaluar.

CARRERA									
	INICIAL	**SÍ**	**NO**	**ELEMENTAL**	**SÍ**	**NO**	**MADURO**	**SÍ**	**NO**
Movimiento de las piernas (vista lateral)	El movimiento de la pierna es corto y limitado.			Aumenta el movimiento, el largo y la velocidad.			El largo del paso es máximo y la velocidad es alta.		
	No hay momento de vuelo observable.			Existe un momento de vuelo observable, pero limitado.			Hay un momento definido de vuelo.		
	El paso es rígido y desigual.			La pierna de apoyo se extiende en forma más completa en el despegue.			La pierna de apoyo se extiende completamente.		
	Hay extensión incompleta de la pierna de apoyo.						El muslo que se adelanta lo hace paralelamente al suelo.		
Movimiento de los brazos (vista lateral)	Movimiento rígido y corto; el codo se encuentra flexionado en grados variables.			Aumenta el balanceo de brazos.			Balanceo vertical en oposición a las piernas.		
	Tendencia a balancearse hacia afuera en forma horizontal.			Predominio de desplazamiento hacia atrás.			Los brazos se flexionan casi en ángulo recto y en oposición a las piernas.		
Movimiento de las piernas (vista posterior)	La pierna en movimiento rota hacia afuera a partir de la cadera.			El pie en movimiento atraviesa con cierta altura la línea media, al deslizarse hacia adelante.			Pequeña rotación del pie y la pierna durante el movimiento hacia adelante.		
	El pie en movimiento se posiciona con los dedos hacia fuera.								
	Amplia base de sustentación.								

Evaluación de las habilidades motrices básicas: salto largo

NOMBRE ESTUDIANTE: **EDAD:**

Posición de observación

El salto largo deberá ser observado desde una posición lateral. El examinado deberá partir de una posición cómoda, con los dedos de ambos pies tocando la línea de partida; se debe tener cuidado de que no los ponga en una posición artificial o incómoda.

Instrucciones verbales sugeridas

"Cuando le diga que salte, quiero que salte con los dos pies, lo más lejos que pueda. ¿Listo? Salte."

Instrucciones especiales

El patrón de salto largo debería ser ejecutado sobre una superficie suave, como una alfombra o césped. La posición inicial puede marcarse con una línea. Unas huellas de pies dibujadas sobre un papel ayudarán al alumno a ubicar los suyos en la posición correcta.

SALTO LARGO									
	INICIAL	**SÍ**	**NO**	**ELEMENTAL**	**SÍ**	**NO**	**MADURO**	**SÍ**	**NO**
Movimiento de los brazos	Balanceo limitado, los brazos no desencadenan el salto.			Inician el salto.			Movimiento hacia atrás y hacia arriba durante la flexión preparatoria.		
	Durante la fase de vuelo, hay movimientos laterales hacia abajo o posteriores hacia arriba para mantener el equilibrio.			Permanecen siempre hacia adelante del cuerpo en la posición de flexión inicial.			Durante el despegue, se balancean hacia adelante con fuerza y se elevan.		
				Se desplazan hacia los costados para mantener el equilibrio durante el vuelo.			Los brazos se mantienen altos durante el salto.		
Movimiento del tronco	Se mueve en posición vertical, hay poca influencia en el largo del salto.						El tronco se desplaza tomando un ángulo de 45º.		
							Mayor influencia en el desplazamiento horizontal.		
Movimiento de piernas y caderas	La flexión inicial es inconsistente en cuanto a la flexión de las piernas.			La flexión inicial es más profunda y consistente.			La flexión inicial es más acentuada y consistente.		
	La extensión en el despegue es limitada; hay dificultad para utilizar ambos pies.			La extensión en el despegue es más completa.			Se produce la extensión completa de tobillos, rodillas y caderas en el despegue.		
				Las caderas están flexionadas durante el vuelo y los muslos se mantienen en posición de flexión.			Los muslos se mantienen paralelos a tierra durante la fase de vuelo; la parte inferior de las piernas se mantiene vertical.		
	El peso se desplaza hacia atrás al tocar superficie.						El peso del cuerpo se desplaza hacia delante en el momento de tocar superficie.		

Evaluación de las habilidades motrices básicas: atajar

NOMBRE ESTUDIANTE: **EDAD:**

Posición de observación

El patrón de atajar deberá ser observado en posición frontal al alumno.

Instrucciones verbales sugeridas

"Quiero que ataje esta pelota cuando yo se la tire. ¿Listo?".

Instrucciones especiales

El patrón de atajar tiene mucha relación con el tamaño y el peso de la pelota. Se sugiere utilizar una pelota de tamaño pequeño, como la de tenis, un calcetín o un globo relleno con arena. La altura a la cual se arroja la pelota modifica la respuesta. Deberá lanzarse a la altura del pecho del estudiante y desde una distancia de aproximadamente un metro y medio. Cualquier tiro demasiado alto o demasiado bajo debe descartarse.

ATAJAR										
	INICIAL	**SÍ**	**NO**	**ELEMENTAL**	**SÍ**	**NO**	**MADURO**	**SÍ**	**NO**
Movimiento de la cabeza	Se produce una reacción de rechazo, moviendo la cabeza hacia un costado o tapándose la cara con los brazos.			La reacción de rechazo se limita a que el estudiante cierra los ojos cuando establece contacto con la pelota.			Desaparece totalmente la reacción de rechazo.		
Movimiento de los brazos	Los brazos se encuentran extendidos frente al cuerpo.			Los codos se mantienen hacia los lados, flexionados en alrededor de 90º.			Los brazos permanecen relajados a ambos lados y los antebrazos extendidos frente al cuerpo.		
	Se produce escaso movimiento hasta el momento del contacto.			Los brazos atrapan la pelota cuando falta el contacto inicial, intentando con las manos.			Los brazos ceden ante el contacto para absorber la fuerza que trae la pelota.		
	El movimiento es similar a la acción de arrastrar con todo el brazo.						Los brazos se adaptan a la trayectoria de la pelota.		
	Se intenta atrapar la pelota con todo el cuerpo.								
Movimiento de las manos	Las palmas están vueltas hacia arriba.			Las manos se enfrentan una a la otra con los pulgares hacia arriba.			Los pulgares se mantienen enfrentados.		
	Los dedos se encuentran extendidos y tensos.			Producido el contacto, las manos intentan tomar la pelota con un movimiento disparejo y escasamente coordinado.			Las manos toman la pelota con un movimiento simultáneo y bien coordinado.		
	Las manos no se utilizan en el patrón de atajar.						Los dedos realizan una presión más efectiva.		

Pauta de evaluación sugerida de actitudes para estudiantes

La siguiente pauta permite evaluar las actitudes del estudiante durante la clase. Se sugiere realizar estas evaluaciones al inicio y término de cada semestre, y desarrollar y aplicar metodologías para lograr una mejora actitudinal en el estudiante.

	Empatía			Iniciativa			Cuidado de materiales e infraestructura		
		✓	✕		✓	✕		✓	✕
EXCELENTE	Casi siempre escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros.			Busca y sugiere soluciones a los problemas.			Usa de forma cuidadosa los materiales y la infraestructura.		
BUENO	Usualmente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros.			Perfecciona soluciones sugeridas por otros.			Usualmente utiliza de forma cuidadosa los materiales y la infraestructura.		
NECESITA MEJORAR	Raramente escucha, comparte o apoya el esfuerzo de otros.			No trata de resolver problemas o ayudar a otros a resolverlos. Deja a otros hacer la tarea propuesta.			Raramente utiliza de forma cuidadosa los materiales y la infraestructura.		

Superación, perseverancia y esfuerzo			Respeto			Colaboración		
	✓	✕		✓	✕		✓	✕
Siempre demuestra disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.			Respeta en forma permanente las variadas características físicas de las personas, como la altura, el peso, el color de piel o pelo, etc.			Proporciona siempre ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase.		
Usualmente demuestra disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.			Generalmente respeta las variadas características físicas de las personas, como la altura, el peso, el color de piel o pelo, etc.			Por lo general, proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase.		
Raramente demuestra disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.			Raramente respeta las variadas características físicas de las personas, como la altura, el peso, el color de piel o pelo, etc.			Rara vez proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase.		

Autoevaluación del docente

La siguiente autoevaluación permite al profesor determinar qué tan significativas son sus clases. En cada uno de los indicadores, debe señalar aquellos aspectos que cree que lo identifican más según lo que sucede en sus clases de Educación Física y Salud.

L = Logrado **PL** = Por lograr

CRITERIO	L	PL
Preparo mis clases, utilizando estrategias para que sean activas y de intensidad moderada a vigorosa.		
Propongo actividades que sean motivadoras para mis estudiantes.		
Optimizo el uso del tiempo de mi clase; por ejemplo: preparo el material con anticipación, mis explicaciones son breves, paso la lista de forma rápida y segura, entre otros.		
Evito perder demasiado tiempo en la organización de grupos para las actividades seleccionadas; por ejemplo: preparo con anticipación esquemas o dibujos de los circuitos o recorridos establecidos en una pizarra o cartulina.		
Establezco un número de tareas suficientes para alcanzar los objetivos de aprendizaje propuesto.		
Organizo a mis estudiantes, buscando que todos estén activos durante la sesión planificada; por ejemplo: reduzco el número de integrantes por hileras, establezco variantes para una misma actividad, ejecutan de forma simultánea las actividades propuestas, entre otros.		
Mis clases son activas, independientemente del contenido trabajado; por ejemplo: por medio de un juego, explico los beneficios de la actividad física, entre otros.		

CRITERIO	L	PL
Evito realizar clases teóricas de Educación Física y Salud.		
Soy activo y animo en forma constante a mis estudiantes mientras participan en la clase; por ejemplo: participo en algunas actividades propuestas, entre otros.		
Planifico mis clases con anticipación.		
Para la planificación de mi clase, utilizo estructuras como ficheros donde se incluyan representaciones graficas de las actividades, descripción de los materiales que se necesiten, tiempos aproximados de las actividades planificadas, entre otros.		
Los juegos propuestos para mi clase tienen un fin educativo.		
Mis estudiantes llegan a tiempo con su vestimenta deportiva y de forma autónoma al lugar donde se realiza la clase, evitando perder tiempo al inicio de la clase.		
De forma autónoma, mis estudiantes practican hábitos de higiene al término de la clase.		
Mis estudiantes reconocen la importancia de mantenerse hidratado durante la clase; por ejemplo: llevan botellas de agua, toman agua antes de comenzar la clase, entre otras.		

Evaluación pre participativa de los estudiantes

El objetivo de la siguiente tabla es tener la mayor cantidad de información sobre el estudiante para que pueda participar de la manera más segura durante la clase de Educación Física y Salud. Es importante que escriban las respuestas con la ayuda de un adulto.

NOMBRE COMPLETO:		
EDAD:	**CURSO:**	**SEXO:**
Antecedentes familiares		
¿Algún integrante de su familia ha sufrido algún ataque cardiaco?		**SÍ/NO**
¿Quién?		
¿Algún familiar ha fallecido antes de los 50 años?		**SÍ/NO**
¿Quién?		
¿De qué falleció?		
¿Alguien de la familia padece alguna enfermedad?		**SÍ/NO**
¿Quién?		
¿Qué tipo de enfermedad?		
Antecedentes personales		
¿Tiene usted alguna enfermedad?		**SÍ/NO**
¿Cuál? (es)		
¿Toma algún medicamento?		**SÍ/NO**
¿Cuál?		
¿Para qué sirve?		
Le han dicho alguna vez que tiene:		
Un soplo		**SÍ/NO**
Presión elevada		**SÍ/NO**
Asma		**SÍ/NO**
Anormalidad cardiaca		**SÍ/NO**
¿Ha practicado actividad física fuera del colegio en este último mes?		**SÍ/NO**
¿Cuál?		
¿Cuánto tiempo al día duraba la actividad física que realizaba?		
¿Cuál es su peso corporal actual?		
¿Cuántos kilos ha llegado a pesar?		
¿Cree que su alimentación contiene mucha grasa?		**SÍ/NO**

Sintomatología	
¿Ha perdido alguna vez el conocimiento?	**SÍ/NO**
¿Cuántas veces?	
¿Qué estaba haciendo?	
¿Ha notado que se le acelera el corazón sin motivo?	**SÍ/NO**
¿Alguna vez ha tenido que detener lo que estaba haciendo por este motivo?	**SÍ/NO**
¿Ha tenido la sensación de falta de aire?	**SÍ/NO**
¿Ha notado en alguna ocasión latidos irregulares del corazón?	**SÍ/NO**
¿Ha tenido o tiene dolores en el pecho?	**SÍ/NO**
¿En reposo?	**SÍ/NO**
¿En ejercicio?	**SÍ/NO**
¿Se irradia hacia alguna zona?	**SÍ/NO**
¿Hacia qué lado?	
¿Se cansa más de lo habitual últimamente?	**SÍ/NO**
¿A qué cree que se debe?	

FECHA **NOMBRE Y FIRMA APODERADO**

Anexo 4

Progresión de Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud de 1º a 6º básico

EJE 1: HABILIDADES MOTRICES

	NIVEL 1º BÁSICO	NIVEL 2º BÁSICO	NIVEL 3º BÁSICO
Habilidades motrices básicas	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	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.	Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180º en un pie.
Actividad física y resolución de problemas	Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.	Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.	Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

NIVEL 4º BÁSICO	NIVEL 5º BÁSICO	NIVEL 6º BÁSICO
Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360º en un solo pie.	Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).	Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros), superando pequeños obstáculos.
Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.	Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación al 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.	Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el profesor durante el tiempo solicitado o parcial reglamentado durante el juego.

	NIVEL 1º BÁSICO	NIVEL 2º BÁSICO	NIVEL 3º BÁSICO
Juegos predeportivos - deportes	Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.	Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.	Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.
Ejercicio en entorno natural	Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.	Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.	Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: › jugar en plazas activas › jugar un partido en la plaza o la playa › realizar caminatas en el entorno natural › andar en bicicleta en un parque o en un camino rural
Expresión corporal y danza	Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.	Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.	Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

NIVEL 4º BÁSICO	NIVEL 5º BÁSICO	NIVEL 6º BÁSICO
Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.	Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.	Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.
Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como: › jugar en plazas activas › jugar un partido en la plaza o la playa › realizar caminatas en el entorno natural › andar en bicicleta en un parque o en un camino rural	Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo: › caminatas recreativas urbanas › bailes recreativos › cicletadas › juegos de balón en plazas y parques	Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas.
Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.	Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, por ejemplo, danzas de la zona, norte, central, sur e Isla de Pascua.	Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, por ejemplo, danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.

EJE 2: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE			
	NIVEL 1º BÁSICO	NIVEL 2º BÁSICO	NIVEL 3º BÁSICO
Aptitud y condición física	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.
Vida activa	Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.	Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.	Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

NIVEL 4º BÁSICO	NIVEL 5º BÁSICO	NIVEL 6º BÁSICO
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.
Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.	Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.	Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata, corrida o cicletada familiar e integrar talleres deportivos.

	NIVEL 1º BÁSICO	NIVEL 2º BÁSICO	NIVEL 3º BÁSICO
Conocimiento del cuerpo y autocontrol	Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.	Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.	Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.
Higiene, postura y vida 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.	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.	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

NIVEL 4º BÁSICO	NIVEL 5º BÁSICO	NIVEL 6º BÁSICO
Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.	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.	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, 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.

EJE 3: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO			
	NIVEL 1º BÁSICO	NIVEL 2º BÁSICO	NIVEL 3º BÁSICO
Juego limpio y liderazgo	Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).	Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).	Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.
Conducta segura	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	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	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos

NIVEL 4º BÁSICO	NIVEL 5º BÁSICO	NIVEL 6º BÁSICO
Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad y organizar equitativamente los equipos.	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.	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.
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: › realizar un calentamiento en forma apropiada › utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros › escuchar y seguir instrucciones › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

En este programa se utilizaron las tipografías **Replica Bold** y Digna (tipografía chilena diseñada por Rodrigo Ramírez) en todas sus variantes.

Se imprimió en papel couché opaco (de 130 g para interiores y 250 g para portadas) y se encuadernó en lomo cuadrado, con costura al hilo y hot melt.

Ministerio de Educación

Gobierno de Chile