

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Segundo Año Básico

Ministerio de Educación



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
Segundo Año Básico

Ministerio de Educación



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 ellos 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 Segundo Año Básico
Unidad de Currículum y Evaluación

Decreto Supremo de Educación N°2960 / 2012

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

ISBN 978-956-292-422-1

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 irremplazables 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 constantemente, 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 para 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 1° 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 soft-

ware 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 los 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	<ul style="list-style-type: none"> › 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. 	<ul style="list-style-type: none"> › 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. 	<ul style="list-style-type: none"> › 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 SaludUnidad 149

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

Educación Física y Salud Unidad 1 **53**

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?



Objetivos de Aprendizaje

Son los que especifican las Bases Curriculares. Observar que a veces un conjunto de actividades corresponde a más de un objetivo.

Actividades

Consisten en un listado de actividades, escritas en un lenguaje simple y centrado en el aprendizaje efectivo. Buscan ser una guía al docente para diseñar sus propias actividades.

R Relación con otras asignaturas

Actividades que se relacionan con Objetivos de Aprendizaje de otras asignaturas.

! Observaciones al docente

Son sugerencias sobre cómo desarrollar mejor la actividad. Generalmente indican fuentes de material fácil de adquirir (vínculos web), material de consulta para el docente (fuentes y libros) y estrategias para tratar conceptos, habilidades y actitudes.

Ejemplos de evaluación

66 Programa de Estudio / 1º básico

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1
Demostrar habilidades motoras 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.



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.

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Segundo Año Básico



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 diaria³.

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 esfuerzo⁴. Ciertamente, estos aspectos contribuyen al bienestar físico, social y mental de los estudiantes. Es decir, benefician su salud⁵. 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 auto-

mía, 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 cardíaca 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 creciente 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 buscar 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

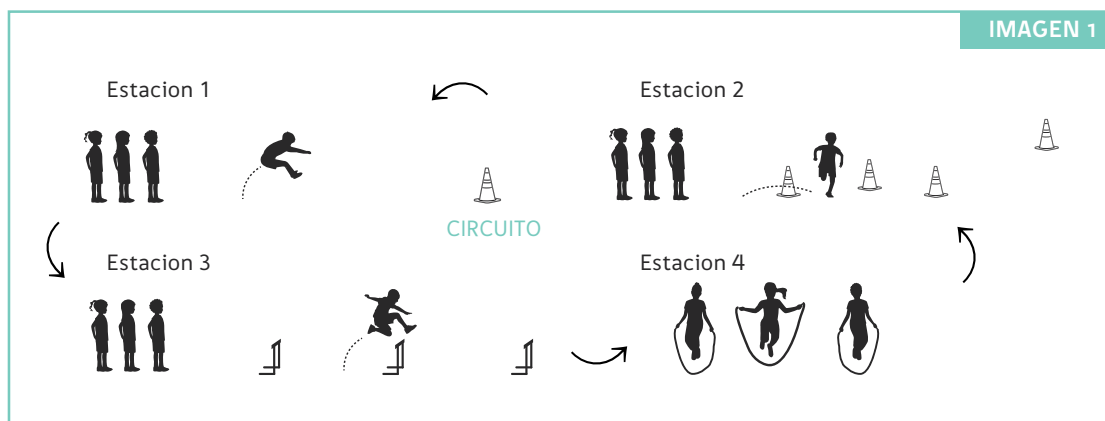
tecnológicos, como podómetros y monitores de ritmo cardíaco (si es que el establecimiento cuenta con ellos), así como el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día en algún sitio web. Estas herramientas son de mucha utilidad para que el estudiante mida las respuestas corporales 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



- 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 un calentamiento, siguiendo instrucciones para preparar el cuerpo antes de un esfuerzo físico.
- › Ejecutan desplazamientos a diferentes distancias e intensidades.
- › Caminan de espaldas en diferentes direcciones, con cambios rápidos y seguros sin caerse.
- › Ejecutan de forma grupal diferentes representaciones como símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas.
- › Señalan los hábitos de higiene que deben ejecutar después de la actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.
- › Se hidratan antes, durante y después de la actividad física.

ACTIVIDAD SUGERIDA

INICIO	<p>OA 11 Conducta segura (Seguridad) Al inicio de la clase, el docente anuncia que hoy van a realizar variadas actividades físicas. Luego les pide que comiencen a caminar al ritmo de una música lenta y muevan un brazo, el otro y luego estiren la musculatura de las piernas. Después les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> › ¿cómo nos va a ayudar esta actividad al inicio? › ¿para qué es importante el calentamiento? 	<p>🕒 5 minutos</p> 
	<p>OA 6 Aptitud y condición física Los estudiantes se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al "pillarse", que consiste en que uno o varios estudiantes intentan alcanzar con una mano a sus compañeros, mientras los demás corren para evitar que los pillen. Luego, quien sea pillado pasa a pillar, y quien pillaba comienza a escapar. Además, se establece la siguiente condición: no pueden parar de desplazarse, sea caminando, corriendo, etc. Hay que distribuir algunos aros donde puedan descansar aquellos estudiantes que presenten dificultades para mantener una carrera continua.</p>	<p>🕒 10 minutos</p> 
DESARROLLO	<p>OA 1 Habilidades motrices En parejas, se reúnen detrás de un trayecto de diez metros. Se ubican espalda con espalda, colocan una pelotita de papel entre ellos y deben trasladarla hacia el otro extremo, evitando que caiga. Para variar el ejercicio, se puede pedir que la trasladen pecho con pecho o cabeza con cabeza.</p>	<p>🕒 10 minutos</p> 
	<p>OA 2 Actividad física y resolución de problemas Se distribuyen libremente en grupos de máximo seis integrantes en un espacio determinado. Cuando el docente mencione una letra, deben hacerla con sus cuerpos en el suelo. Las variaciones son las diferentes letras. ® Lenguaje y Comunicación</p>	<p>🕒 10 minutos</p> 
CIERRE	<p>OA 6 Aptitud y condición física En parejas, se sientan frente a frente con las piernas 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 y repiten el movimiento 20 veces. Aquellos estudiantes que tengan dificultades el realizar un estiramiento, tienen que estirar hasta donde pueda</p>	<p>🕒 5 minutos</p> 
	<p>OA 9 Hábitos de higiene, posturales y vida saludable Al final de la clase y guiados por el docente, comentan acerca de la importancia de desarrollar hábitos de higiene; por ejemplo: ¿qué puede pasar si no se lavan las manos después de la clase? Luego de contestar, van al baño a limpiar sus manos y caras.</p>	<p>🕒 5 minutos</p> 

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 2º 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 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.

OA__2 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

OA__3 Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

OA__4 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.

OA__5 Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA__6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

OA__7 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.

OA__8 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.

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.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA__10 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).

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

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:

- › 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 11)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. (OA 6)

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. (OA 8)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Mostrar 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. (OA 1)

Mostrar 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. (OA 1)

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas. (OA 2)

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas. (OA 2)

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. (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%

Mostrar 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, botar un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. **(OA 1)**

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades. **(OA 5)**

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. **(OA 7)**

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. **(OA 4)**

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos. **(OA 3)**

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). **(OA 10)**

40-45%

15-20%

5-10%

Tiempo estimado
28 horas pedagógicas

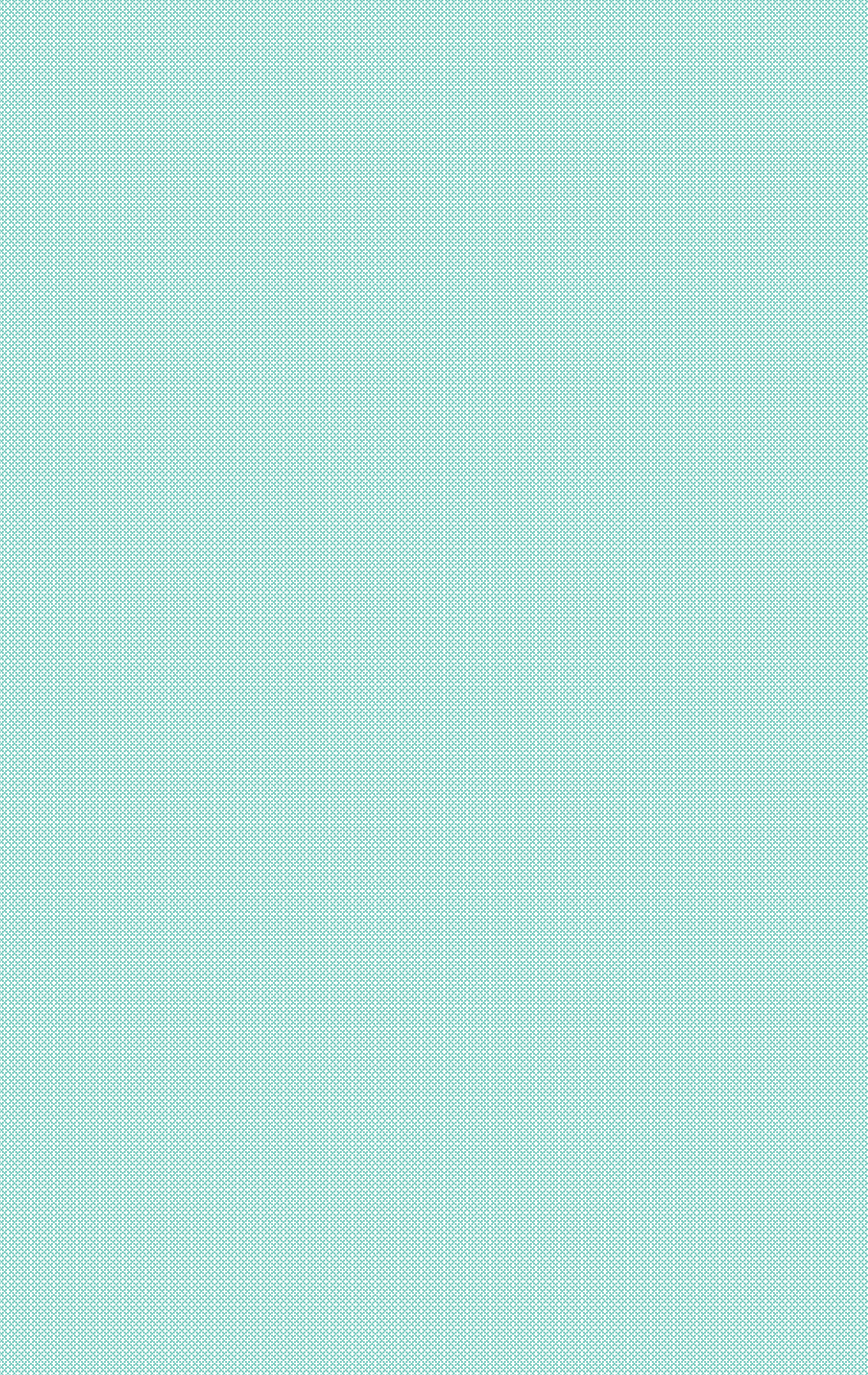
Tiempo estimado
30 horas pedagógicas

ACTITUDES

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4
<ul style="list-style-type: none"> › 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. 	<ul style="list-style-type: none"> › 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. 	<ul style="list-style-type: none"> › 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. 	<ul style="list-style-type: none"> › 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 centrales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, lo que incluye el salto, el boteo de balón simultáneo a la marcha, la mantención del equilibrio y las suspensiones, giros y volteos. Segundo, que ejecuten acciones motrices que impliquen la solución de un problema específico.

Asimismo, se espera 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

- › 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.
- › Concepto de seguridad, como mantenerse dentro de los límites y seguir instrucciones, entre otros.

PALABRAS CLAVE

Giros, volteos, hidratación, cuidado del cuerpo, seguridad, alimentación saludable, hábitos de hi-

giene, latidos del corazón, temperatura corporal, símbolos, letras, números o figuras geométricas.

CONOCIMIENTOS

- › Autocuidado e higiene
- › Alimentos saludables
- › Figuras geométricas, números, letras y símbolos

HABILIDADES

- › Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes situaciones.
- › Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones.
- › Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones.
- › Usar habilidades motoras básicas para practicar diversos juegos recreativos.
- › Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- › Relacionar sus respuestas corporales con variadas actividades físicas.

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:

- › 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

- › Ejecutan un calentamiento, siguiendo instrucciones para preparar el cuerpo antes de un esfuerzo físico.
- › Siguen reglas y rutinas durante la clase de educación física; por ejemplo: ejecutan la actividad y utilizan los materiales cuando el docente lo indica, se mantienen dentro los límites establecidos.
- › Explican con sus propias palabras la importancia de mantenerse dentro de los límites establecidos.

OA_6

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

- › Ejecutan desplazamientos en diferentes distancias e intensidades.
- › Realizan juegos en grupos de transportes, oposiciones y arrastres.
- › Ejecutan desplazamientos con cambios de velocidad (rápido/lento).
- › Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.

OA_8

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.

- › Describen los cambios observables que experimenta su organismo cuando pasa del estado de reposo al de activación; por ejemplo: aumento de los latidos del corazón y de la temperatura.
- › Señalan qué actividades físicas aumentaron en forma significativa sus latidos del corazón y la respiración.
- › Señalan las partes de su cuerpo que actúan en el movimiento; por ejemplo: muestran las articulaciones que le sirven para realizar flexiones y extensiones; identifican la columna vertebral como la parte de su cuerpo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

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.

- › Caminan de espaldas, en diferentes direcciones, con cambios rápidos y seguros sin caerse.
- › Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros.
- › Lanzan objetos de diferentes tamaños y formas por abajo y sobre la cabeza.
- › Conducen objetos con la mano o con el pie, sorteando obstáculos.
- › Cambian el balón de mano en mano.
- › Mantienen el control de su cuerpo en pequeñas barras de equilibrio.
- › Giran en diferentes direcciones y a distintos ritmos.
- › Ruedan hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda.
- › Se suspenden sobre una barra en forma intermitente.

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

- › Ejecutan de forma grupal diferentes representaciones, como símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas.
- › Ejecutan y memorizan secuencias de movimientos en forma grupal.
- › Aplican sumas y restas en diversos juegos motrices; por ejemplo: cuentan los pasos y calculan distancias.
- › Resuelven en forma creativa las situaciones planteadas en los juegos motrices.

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 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.

- › Señalan alimentos saludables que pueden consumir como colación los días que realizan actividad física.
- › 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.
- › Guiados por el docente, aplican hábitos de higiene después de la práctica de actividad física de manera autónoma.
- › Se hidratan antes, durante y después de la actividad física.
- › Señalan los hábitos de higiene que deben ejecutar después de la práctica de actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.
- › Describen con sus propias palabras los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física, como utilizar protectores solares.
- › Guiados por el docente, nombran un beneficio de realizar actividad física a diario.

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 clase, el docente comenta a los estudiantes que hoy van a realizar variadas actividades físicas. Luego les pide que comiencen a caminar al ritmo de una música lenta y muevan un brazo, después el otro y a continuación realizan un estiramiento de la musculatura de las piernas. Luego les pregunta:

- › ¿cómo nos va a ayudar esta actividad al inicio?
- › ¿para qué es importante el calentamiento?



2

Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, se desplazan en una carrera continua a distintas velocidades (lento, rápido). Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies), de espalda o lateralmente.



3

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a desplazarse y cada cierto tiempo (marcado por un aplauso del profesor) saltan hacia arriba, tratando de alcanzar la mayor altura. Como variación, se pueden desplazar en parejas y ver quién puede saltar más alto.

📌 Observaciones al docente:

En <http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html> hay un microcurso de la editorial INDE que explica la importancia y la correcta ejecución del calentamiento.

Seguridad

4

Al comenzar la clase, el docente plantea la siguiente pregunta: ¿cómo saben ustedes si están preparados para comenzar la clase? Los estudiantes dan diversas respuestas, como “tengo puestas mis zapatillas y ropa adecuada para la clase, sigo las instrucciones, escucho al profesor, me uno rápido al grupo, me mantengo dentro de los límites establecidos por el profesor”, entre otras.

5

Antes de comenzar la actividad, el docente recuerda que es importante revisar que los espacios que usarán estén libres de obstáculos. Guiados por el profesor, buscan elementos que pueden ser peligrosos, como hoyos, piedras, postes, terreno mojado, etc., y toman medidas de seguridad; por ejemplo: agrupar las piedras lejos del lugar donde van a trabajar, señalar los postes u hoyos, etc.

6

Se ubican en grupos de cinco integrantes y cada grupo tienen cinco conos. A la señal del profesor, caminan por el entorno, identifican cinco lugares de riesgo que pueden producir accidentes y lo señalan con un cono. El docente reúne al curso y comentan los riesgos identificados:

- > ¿por qué esto es un riesgo?
- > ¿qué accidente puede provocar?



1 Observaciones al docente:

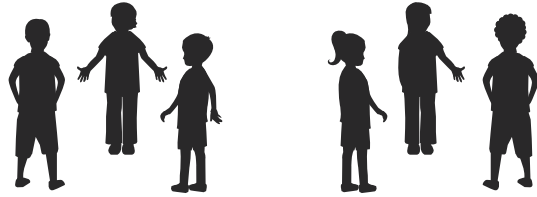
El juego es una actividad que los niños realizan esencialmente para disfrutar. Les gusta especialmente repetir la actividad, descubriendo que mejora el cumplimiento de la tarea en cada intento. Por medio del juego, se incorporan voluntariamente a actividades que le proporcionan experiencias de aprendizaje placenteras, al tiempo que explora y mide sus posibilidades. Los juegos son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela; cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen una herramienta que favorece la autoestima sobre todo. Su característica básica consiste en que se establecen y aceptan normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

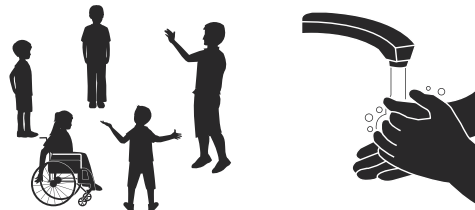
Al inicio de la clase, los estudiantes comentan por qué es importante mantener una postura adecuada en distintas situaciones

motrices. Por ejemplo: ¿qué sienten cuando pasan mucho tiempo parados, sentados o acostados en la misma posición?



Al final de la clase y guiados por el docente, comentan acerca de la importancia de desarrollar hábitos de higiene; por ejemplo: ¿qué puede pasar si no se lavan las manos después de la clase de Educación Física y Salud? Después de responder, van al baño a limpiar sus manos y caras.

R (Ciencias Naturales)



8

A partir de una lámina que muestra distintas acciones de higiene, el docente explica la importancia de practicar estos hábitos de forma permanente. Luego les pregunta: ¿por qué es tan importante practicar estos hábitos? ¿qué acción es importante hacer al término de la clase?

R (Ciencias Naturales)



9

Se ubican libremente en un espacio determinado. Cuatro alumnos deben pillar a sus compañeros con balones de espuma que representen frutas necesarias para nuestra alimentación. Cuando un estudiante es alcanzado, adopta la posición de la fruta seleccionada; un compañero lo puede liberar si le toca la espalda. Luego se invierten los roles.

R (Ciencias Naturales)

10

El docente explica la importancia de consumir alimentos saludables y menciona algunos que deben estar incluidos en el desayuno. Los invita a representar diferentes alimentos saludables del desayuno (frutas, lácteos, cereales). Luego se agrupan para formar el desayuno que el profesor diga. Al término, mencionan por qué es importante un desayuno saludable.

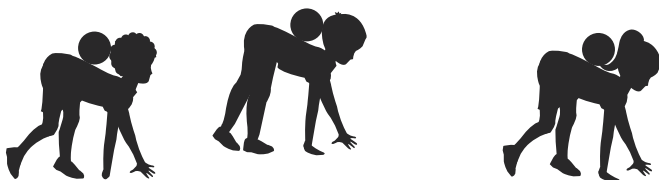
R (Ciencias Naturales)

① **Observaciones al docente:**

El programa 5 al día pretende prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, mediante diversas actividades públicas y privadas; se puede ver en <http://www.5aldia.cl>

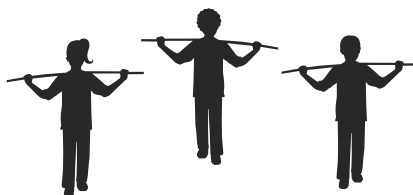
11

Se ubican libremente por el espacio en posición cuadrúpeda. Sobre la espalda tienen que mantener un objeto (pelotas de papel, hojas o conos) mientras realizan circuitos sencillos desplazándose hacia delante. Como variación, se pueden incrementar los objetos sobre la espalda.



12

Cada estudiante sostiene un bastón detrás de su cabeza, tomado por los extremos con las manos. A la señal, comienzan a desplazarse libremente por el espacio de juego, manteniendo la espalda recta y erguida. Para variar la actividad, se puede cambiar las direcciones y velocidades del desplazamiento.



OA_6

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

OA_8

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.

Resistencia

1

Se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al "pillarse", que consiste en que uno o varios estudiantes intentan alcanzar con una mano a sus compañeros, mientras los demás corren para evitar que los alcancen. Luego se invierten los roles. Además, se establece la siguiente condición: no pueden parar de desplazarse, ya sea caminando, corriendo, etc.



2

Se distribuyen quince aros en el piso. Dos estudiantes identificados con un peto deben pillar a los demás, que pueden entrar a uno de los aros para no ser pillado. Solo pueden permanecer tres segundos dentro del aro y no pueden ingresar al mismo aro de forma consecutiva. Cuando alguien es atrapado, debe dar diez saltos para volver al juego.



3

Se ubican libremente en un espacio determinado. Tres estudiantes deben pillar a los demás, que intentan evitarlo. Si son alcanzados, tienen que saltar en un pie hasta el profesor, darle la mano y seguir arrancando.



Fuerza y resistencia muscular

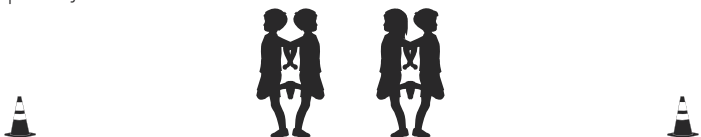
4

El docente los invita a distribuirse de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, deben agacharse y realizar cinco saltos, alcanzando la máxima altura. Hay que repetir la actividad cuatro veces.



5

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 de pie para ejecutar el salto.



Velocidad

6

Se ubican en parejas, frente a frente y separados a una distancia de unos diez metros. A la señal, uno corre rápidamente hacia el otro lado a darle la mano al compañero y entonces este corre hacia el otro extremo lo más rápido posible. Se sugiere repetir unas cinco veces.

7

Se divide al curso en dos grupos, llamados gatos y perros, que se ubican en filas sentados de espaldas a un metro de distancia. Frente a cada grupo se ubica a diez metros una línea de salvación con conos. Cuando el docente diga perros, estos se levantan, corren y tratan de pillar a los gatos, quienes arrancan hasta la zona de salvación. Si dice gato, los perros deben arrancar.



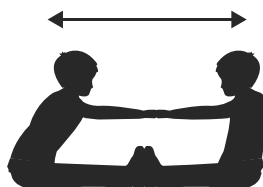
8

Se agrupan en hileras de cinco estudiantes frente a un cono ubicado a cinco metros de distancia. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr lo más rápido posible, tocar el cono y volver para que continúe el segundo. Esto se repite hasta que todos realicen el trayecto. Al término de la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando corrían a velocidad máxima.

Flexibilidad

9

Se ubican libremente en parejas, en un espacio determinado y 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; repiten el movimiento veinte veces.



10

Se distribuyen libremente en un espacio determinado y permanecen de pie. Cuando el docente lo señale, deben comenzar a estirarse sin moverse de su lugar, pensando que están subiendo una cuerda. Tienen que tratar de llegar lo más alto posible en forma imaginaria.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física**11**

El docente les explica que hay distintos tipos de actividades físicas y que pueden generar distintas respuestas corporales. Una de las formas para medir la intensidad de las actividades durante la clase será levantar el pulgar cuando practiquen las actividades físicas y se sientan muy cansados; si no se cansaron, pondrán el pulgar hacia abajo; si se cansaron, pero no demasiado, dejarán el pulgar al centro.

R (Ciencias Naturales)

12

Guiados por el docente, se acuestan en el suelo (decúbito dorsal), se relajan y respiran normalmente en silencio con la boca cerrada. Ubican una mano en su estómago y otra en el pecho y responden preguntas como:

- > ¿qué han notado?
- > ¿qué mano sube más?

R (Ciencias Naturales)

13

Expulsan el aire de su pecho solo por la boca, intentando que salga muy despacio. Para comprobarlo, acercan su mano a la boca.

OA_1

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.

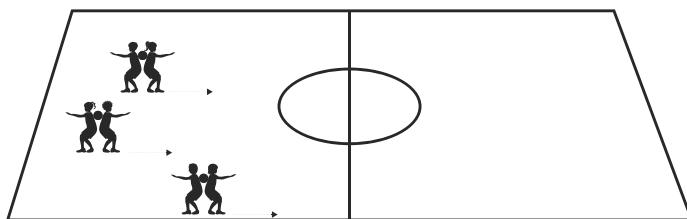
Habilidades motrices básicas**Locomoción****1**

Los estudiantes se ubican de forma individual detrás de un tramo de cinco metros marcado por un cono al final. A la señal del docente, se desplazan en cuclillas hacia el otro extremo sin ponerse de pie en ningún momento. Luego, van aumentando la velocidad de desplazamiento. Una de sus variaciones puede ser que lo hagan en parejas tomados de ambas manos.

**2**

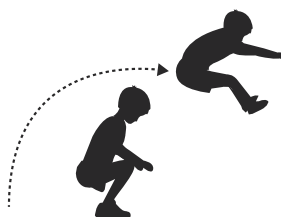
En parejas, se reúnen detrás de un trayecto de diez metros. Se ubican espalda con espalda y colocan una pelotita de papel entre

ellos. Deben trasladarla hacia el otro extremo, evitando que caiga durante el trayecto. Para variar el ejercicio, se puede pedir que la trasladen pecho con pecho o cabeza con cabeza.



3

En parejas, uno de los estudiantes se coloca en cuclillas sobre el piso mientras su compañero salta de variadas formas sobre él (en un pie, con el otro o con ambos). Luego cambian de rol.



4

Se forman en hileras de cuatro integrantes como máximo detrás de un tramo de diez metros marcado con un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera se desplaza en posición cuadrúpeda hasta llegar al cono y vuelve corriendo lo más rápido posible. Luego el segundo de la hilera realiza el mismo ejercicio. La actividad se acaba cuando todos los estudiantes hicieron el trayecto.

Manipulación

5

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado con una pelota de papel. A la señal del docente, lanzan la pelota lo más alto posible y la toman antes de que caiga al suelo. Una de sus variantes es que traten aplaudir la mayor cantidad de veces posible antes de recoger la pelota.



6

Se ubican en parejas con una pelota de papel a una distancia de tres metros. Uno lanza la pelota y el otro salta para recibirla en el aire. Para variar la actividad, se puede permitir la recepción de la pelota solo con una mano, con las dos, o realizar los saltos en un pie o con ambos.

Estabilidad

7

Se ubican en hileras de máximo cinco integrantes frente a un tramo de diez metros marcado por un cono al final. El primero de cada grupo equilibra una pelotita sobre la frente y se desplaza hacia el otro extremo, evitando de que caiga al suelo. Al finalizar el trayecto, regresa lo más rápido posible hacia la hilera con la pelota en la mano y se la entrega al compañero para ejecutar la actividad, que finaliza cuando todos realizaron el trayecto.

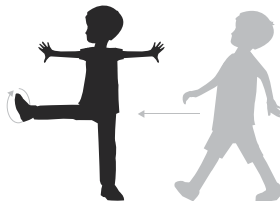


8

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, comienzan a girar en el mismo puesto. Para variar la actividad, se pueden cambiar los giros, agregando pequeños saltos (con uno o dos pies), o formar parejas, el compañero puede contar cuántos giros realiza.

9

Se distribuyen libremente por un espacio delimitado. A la señal, se desplazan corriendo y, cuando el docente lo indique, mantienen el equilibrio en un pie.



10

En parejas, uno de los estudiantes se equilibra en un pie y el compañero trata de moverlo para que pierda el equilibrio. Luego de cinco veces, cambian de rol.

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

Actividad física y resolución de problemas

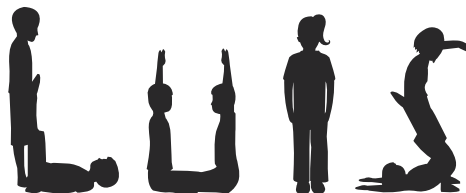
1

Dos estudiantes son seleccionados para sostener un elástico a la altura de sus cinturas, mientras los demás se ubican en fila a un costado de ellos. A la señal del profesor, deben pasar el elástico de formas variadas; por ejemplo: por arriba, por abajo o reptando.

2

En grupos de máximo seis integrantes, se ubican libremente en un espacio determinado. Cuando el docente mencione una letra, deben representarla con sus cuerpos en el suelo. Las variaciones son las diferentes letras.

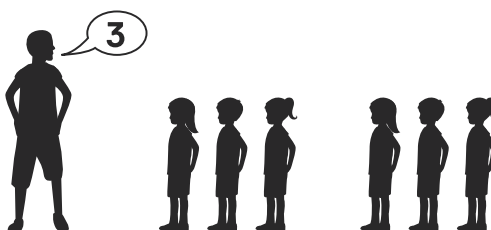
R (Lenguaje y Comunicación)



3

Se ubican libremente en un espacio determinado. El docente hace una suma en voz alta (por ejemplo: $2 + 1 = 3$) y el resultado corresponde a la cantidad de integrantes en distintos grupos. Las variaciones son las diferentes operaciones.

R (Matemática)



4

En grupos de máximo seis integrantes, se ubican libremente en un espacio determinado. Cuando el docente mencione una figura geométrica, deben formarla con sus cuerpos en el suelo. Las variaciones consisten en realizar diferentes figuras.

R (Matemática)



5

En grupos de quince integrantes, se distribuyen libremente en un espacio determinado. Cuando el profesor mencione el nombre de algún alumno, deben formarlo con sus cuerpos en el suelo. Se sugiere repetir con distintos nombres.

6

El docente los invita a agruparse en parejas con una pelotita. A una distancia de dos metros, se lanzan la pelota, primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda. Deben recibirlo con la misma mano con que fue lanzada. Para variar la actividad, se pueden permitir solo los lanzamientos desde arriba, atrás, abajo, etc.

7

Se forman grupos de siete estudiantes. A la señal del profesor, deben representar una pirámide con sus cuerpos. Pueden hacerlo en el suelo o uno arriba de otro en posición cuadrúpeda.

8

Se ubican libremente un espacio determinado. A la señal, se desplazan saltando en dos pies y cuando el profesor lo indique, forman grupos de tres, cuatro, cinco o más estudiantes.

9

Agrupados en parejas, representan diferentes símbolos con sus cuerpos en el suelo, como signos de exclamación e interrogación.

R (Lenguaje y Comunicación)

**10**

Se forman grupos de seis estudiantes. A la señal del docente, deben representar los símbolos matemáticos propuestos con sus cuerpos en el suelo; por ejemplo: suma, resta, división y multiplicación.

R (Matemática)



Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

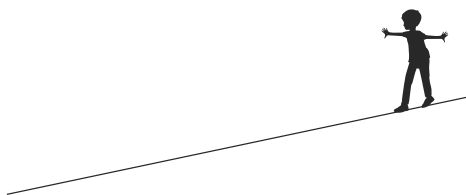
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

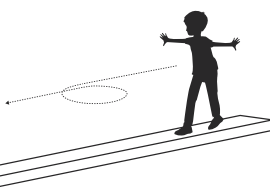
- › Ejecutan desplazamientos con control de su cuerpo sobre una superficie en altura.
- › Lanzan y reciben con control un aro que se encuentra en movimiento.
- › Realizan actividades de equilibrio en superficies más pequeñas estables a nivel de suelo, con control de su cuerpo.

Actividad

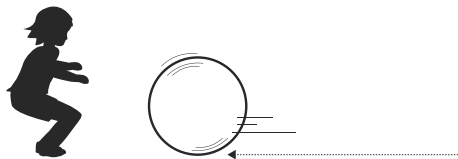
- 1 Se traza una línea de unos diez metros en el suelo y se pide al estudiante que camine sobre ella con seguridad y manteniendo control de su cuerpo.



- 2 Se pide al estudiante que camine sobre una viga, realice un giro con un pie y siga su trayectoria.



- 3 Se pide al estudiante haga rodar un aro sobre el suelo y lo reciba con seguridad en la misma posición que lo lanzó.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran seguridad en su desplazamiento sobre una línea, manteniendo el control y el equilibrio de su cuerpo.
- › Ejecutan un desplazamiento sobre una viga y realizan un giro en un solo pie, manteniendo el control y el equilibrio de su cuerpo.
- › Lanzan y reciben un aro con seguridad.

Ejemplo 2

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutar un calentamiento al inicio de la clase, que incluya desplazamientos, ejercicios de movilidad articular y estiramientos.
- › Identificar hábitos de higiene como lavarse la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud.
- › Reconocer que el agua hidrata cuando realizan actividad física.

Actividad

1 Al inicio de la clase, se pide a los estudiantes que ejecuten la mayor cantidad de desplazamientos posible por todo el espacio disponible en un tiempo de tres minutos. Luego ejecutan los movimientos articulares que estimen convenientes. Para finalizar, realizan estiramientos en una posición estática. Las actividades serán dirigidas por el docente.

- 2 El profesor pregunta ¿qué otras actividades físicas se pueden incluir al inicio de la clase como medio de calentamiento?
- 3 Observe estas imágenes y responda:
- Coloree con azul la imagen que representa la acción que le quita la sed cuando juega.
 - Coloree con rojo la imagen que representa la acción que le permite tener sus manos limpias después de jugar.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Participan de manera activa en una actividad de calentamiento que incluye desplazamientos, movilidad articular y estiramientos.
- › Mencionan actividades físicas que pueden incluirse al inicio de la clase para practicar un calentamiento.
- › Identifican la forma de mantenerse hidratado cuando practican algún juego o actividad física.
- › Demuestran que identifican cómo mantener sus manos y cara limpias después de practicar algún juego o actividad física.

Ejemplo 3

OA_6

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

OA_8

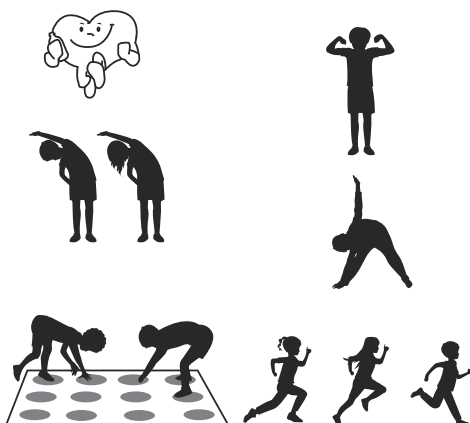
Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Mantener por cinco minutos una carrera continua.
- › Identificar actividades físicas que mejoran la función del corazón, la fuerza y la flexibilidad.
- › Reconocer las respuestas corporales asociadas a la carrera.
- › Mencionar actividades físicas que provocan respuestas corporales similares a la carrera.

Actividad

- 1 Se solicita a los estudiantes que hagan una carrera continua en el espacio delimitado por el docente durante cinco minutos. Deben correr en diferentes direcciones y a una misma velocidad.
- 2 Se les pregunta ¿qué ocurrió con su corazón mientras corrían? ¿qué otras actividades físicas provocan una respuesta corporal similar a la carrera?
- 3 Observe estas imágenes y responda:
 - a Trace una línea que conecte las actividades que mejoran el funcionamiento de su corazón.
 - b Trace una línea que conecte las actividades que mejoran su fuerza.
 - c Trace una línea que conecte las actividades que mejoran su flexibilidad.

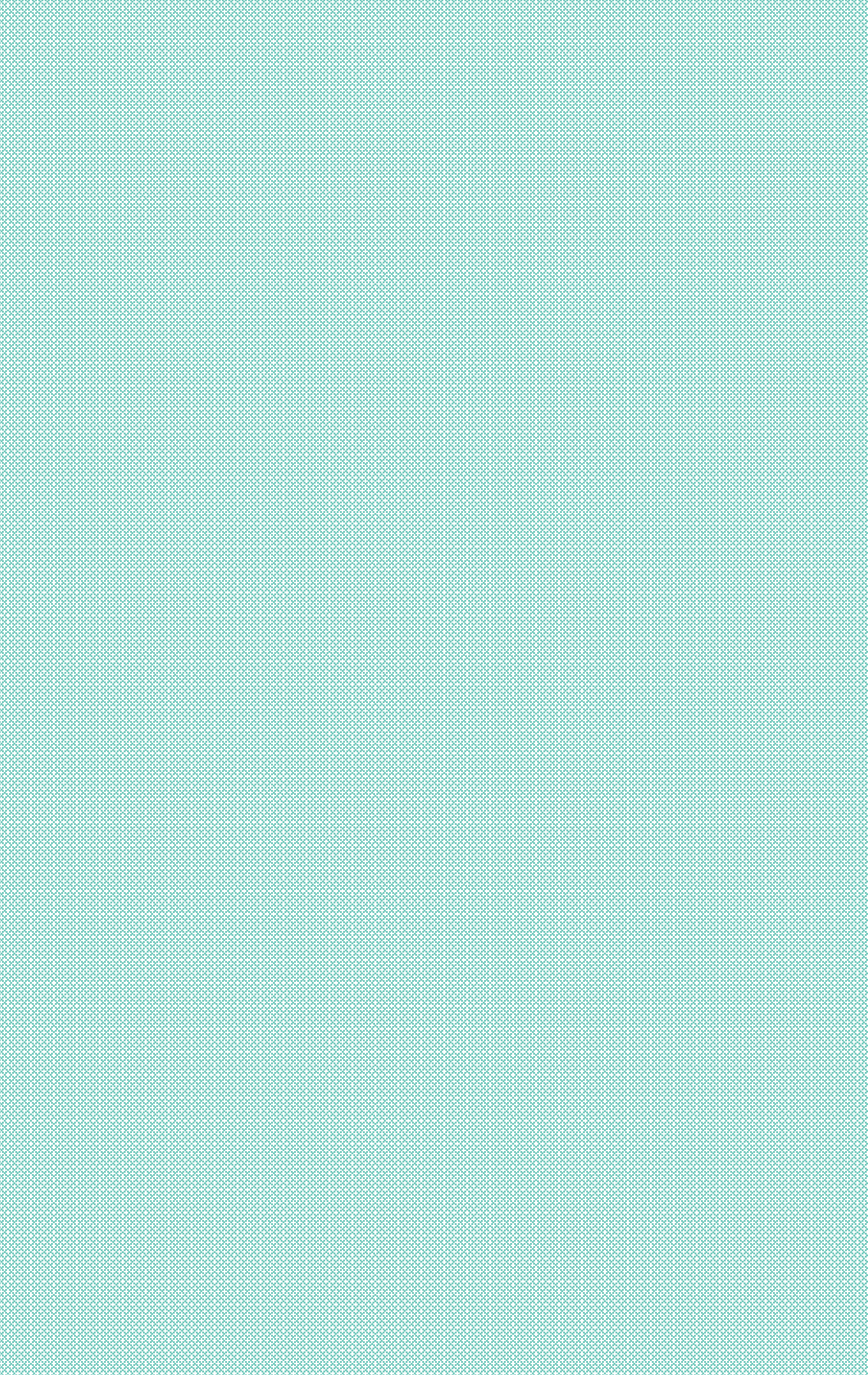
**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Mantienen una carrera continua por cinco minutos.
- › Reconocen las respuestas corporales provocadas por la carrera, como aumento de los latidos, la temperatura y la frecuencia respiratoria.
- › Identifican las actividades físicas que mejoran su corazón.
- › Identifican las actividades físicas que mejoran su flexibilidad.
- › Identifican las actividades físicas que mejoran su fuerza.

Semestre 1

Unidad 2



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos centrales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, lo que incluye el salto, el boteo de balón simultáneo a la marcha, la mantención del equilibrio y las suspensiones, giros y volteos. Segundo, que ejecuten acciones motrices que impliquen la solución de un problema específico.

También se espera que utilicen habilidades motrices básicas para representar símbolos, letras, números y figuras geométricas; así podrán vincular sus aprendizajes con otras asignaturas. Asimismo, se pretende que identifiquen las cualidades físicas básicas, como resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad; que apliquen normas de higiene e identifiquen las acciones de riesgo que comprometan su seguridad, y que ejecuten juegos y movimientos como actividades de calentamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- › Concepto espacial (espacio-tiempo-cuerpo).
- › Concepto de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- › Concepto de hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, ducharse, cambiarse de ropa después de realizar actividad física.

PALABRAS CLAVE

Suspensiones, giros y rodadas o volteos, resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, intensidad

moderada, intensidad vigorosa, cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

CONOCIMIENTOS

- › Conceptos de resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad.
- › Niveles de intensidad.
- › Respuestas corporales a la actividad física.

HABILIDADES

- › Usar las habilidades motrices básicas para representar símbolos, letras, números o figuras geométricas.
- › Identificar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad).
- › Demostrar situaciones de riesgo que pueden afectar a la seguridad personal.
- › Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividad de calentamiento.

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 en 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:

- › 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

- › Ejecutan un calentamiento, siguiendo instrucciones para preparar el cuerpo antes de la clase.
- › Escuchan las instrucciones dadas por el profesor antes de actuar.
- › Reconocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico; por ejemplo: no empujan a sus compañeros, no utilizan el material si no se les pide, entre otros.
- › Esperan su turno y se mueven en los espacios señalados.
- › Reconocer posibles situaciones que los pongan en riesgo durante la práctica de actividad física

OA_6

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

- › Ejecutan diferentes juegos de carreras intermitentes que permitan el desarrollo de la resistencia.
- › Utilizan una variedad de grupos musculares para desarrollar las actividades físicas propuestas.
- › Se cuelgan de una barra, utilizando diferentes tomadas.
- › Ejecutan desplazamientos a diferentes velocidades y ritmos.
- › Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.

OA_8

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.

- › Describen los cambios observables que experimenta su organismo al pasar del estado de reposo al estado de activación, por ejemplo: aumento de los latidos del corazón y de la temperatura, sudoración, aumento de la respiración.
- › Señalan qué actividades físicas aumentaron en forma significativa sus latidos del corazón, la temperatura y la respiración.
- › Mencionan los músculos que se activaron durante el ejercicio físico.
- › Muestran las articulaciones de las extremidades que le sirven para realizar flexiones y extensiones.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_1

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.

- › Saltan en un pie de forma continua y segura; por ejemplo: dentro de aros que están dispuestos de forma lineal, saltan conos, entre otros.
- › Saltan a una distancia determinada, aterrizando con ambos pies de forma segura.
- › Lanzan y atrapan objetos con la mano o con el pie, sorteando obstáculos.
- › Reciben un balón con una o ambas manos de forma segura.
- › Ruedan un balón por diferentes partes del cuerpo.
- › Ejecutan volteos y giros en forma individual y con la ayuda de un compañero.

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

- › Ejecutan de forma grupal diferentes representaciones, como símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas.
- › Resuelven tareas motrices que involucren la solución de un problema de orden y secuencia; por ejemplo: ordenarse de mayor a menor en edad, del más grande al más pequeño en tamaño.
- › Aplican sumas, restas y cálculos simples en juegos motrices diversos; por ejemplo: cuentan los pasos y calculan distancias.
- › Resuelven en forma creativa las situaciones planteadas en los juegos motrices.

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 después de practicar actividad física.

- › Obtienen la energía necesaria para la actividad física por medio de alimentos saludables.
- › Aplican hábitos de higiene después de la actividad física.
- › Se hidratan antes, durante y después de la actividad física; describen la importancia de la hidratación.
- › Se cambian de ropa y se lavan las manos y la cara al término de la clase.
- › Describen los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física, como utilizar gorros cuando realicen actividad física en días calurosos.
- › Nombran un beneficio de la práctica regular de actividad física.

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

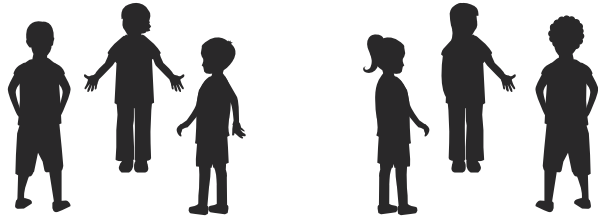
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

El docente les explica a los estudiantes que cuando participan en actividades grupales, cada equipo ocupa un espacio que los demás deben respetar. Les pregunta: ¿cómo reconozco si estoy utilizando mi espacio? ¿que debo hacer para respetar el espacio de mis compañeros?

R (Orientación)



2

Se distribuyen grupos de máximo cuatro integrantes con una pelota y forman un círculo. Uno lanza el balón a uno de sus compañeros dando un pequeño salto y el compañero la recibe de la misma manera. El que no salte al lanzar o recibir o a quien se le caiga la pelota, pierde uno de sus diez puntos. El juego termina cuando un alumno quede sin puntos.

3

Se ubican libremente en un espacio determinado con un balón bajo del brazo. A la señal, libre intenta golpear el balón del resto de sus compañeros con la palma abierta de su mano para que caiga al suelo. Es importante insistir en que solo deben golpear el balón y no al compañero. Por cada pelota que botan, suman una vida y pierden una cuando se les cae. Para seguir jugando, deben recuperar el balón.

4

Se agrupan en parejas con un aro en el suelo. Uno se ubica dentro del aro y otro afuera. Se toman de las manos y el que está al interior del aro trata de ingresar al que se encuentra fuera sin salir. Cuando lo consigue, cambian de roles.

📌 Observaciones al docente:

Antes de iniciar cualquier actividad, es necesario que el profesor haya analizado la propuesta didáctica, conozca el desarrollo del juego, cuente con los materiales necesarios y prevea la utilización del área.

Seguridad

5

Al inicio de la actividad, el docente les explica que al realizar actividad física, es importante identificar situaciones que pueden ser riesgosas, como desniveles o elementos cortopunzantes, entre otros. Luego los invita a explorar el lugar en que se realizará la clase y busquen elementos cortopunzantes, desniveles y otras situaciones de riesgo. Cuando los encuentran, se quedan en ese sitio y al término, el profesor observa con los demás cuál es la situación de riesgo identificada.

R (Orientación)



i Observaciones al docente:

Es importante que los alumnos vistan ropa y calzado adecuados que les permitan movilidad, seguridad y comodidad en los juegos. También hay que explicarles la importancia de no portar relojes, aros, anillos, cadenas, pulseras o cualquier otro objeto con el que puedan lesionarse al realizar actividades físicas.

6

Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de utilizar la cuerda en forma adecuada. Luego se agrupan en tríos y uno de ellos se sitúa entre los otros dos, sosteniendo una cuerda. Cuando el profesor lo señale, el alumno con la cuerda la hace girar cerca del suelo, mientras los otros saltan para evitar que los toque. Quien sea tocado por la cuerda, se ubica en el medio.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

Al inicio de la actividad, el docente les explica que exponerse al sol sin un protector puede ser muy dañino para su piel. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cuatro estudiantes serán soles (petos rojos), otros cuatro serán protectores solares (petos azules) y los demás, seres humanos. A la señal, deben evitar que los soles los alcancen. Si esto ocurre, se quedan inmóviles en un pie y los protectores solares pueden liberarlos, tocándolos con la mano.

R (Ciencias Naturales)

8

Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de mantener una buena posición de la espalda. Luego los invita a ubicarse en posición cuadrúpeda invertida; deben mantener un objeto sobre el abdomen con el tronco alineado, de forma estática o desplazándose.

**9**

Se ubican libremente en un espacio delimitado con una hoja de diario. A la señal, caminan con la espalda erguida con la hoja sobre la cabeza. Se puede variar los objetos a utilizar, como conos o pelotitas.

10

Formados en parejas, los alumnos se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal, dan pequeños saltos tocando repetidamente las palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo.

11

Se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes y se ubican detrás de un tramo de diez metros marcado por un cono. El primero de cada hilera debe ponerse un cono sobre la cabeza y camina hacia el otro extremo a la señal del docente, evitando que el cono caiga al suelo y manteniendo una postura correcta. Al llegar al otro extremo, vuelve a la hilera con el cono en la mano y se lo entrega al compañero siguiente.

📌 Observaciones al docente:

En el siguiente sitio se puede ver el programa de televisión de la serie *Escuela Saludable*, dedicada a la promoción del cuidado de la salud individual y colectiva de los escolares: http://www.youtube.com/watch?v=XGRy_s1nknM&feature=relmfu

OA_6

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

OA_8

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.

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, realizan las consignas que les da en el menor tiempo posible: acostados, al silbato correr a la mitad de cancha, saltar tres veces en el mismo lugar, etc.

2

Se ubican libremente por un espacio determinado. Tres estudiantes pillan a los demás, que intentan evitarlo. Si los alcanzan, tienen que saltar a pies juntos tres veces y se suman a los que pillan.



Fuerza y resistencia muscular

3

Forman grupos de seis a ocho integrantes. Uno de ellos se queda de pie sin moverse y el resto forma un círculo, tomándose de las manos. Tienen que tratar que alguno de sus compañeros toque al que se está en el medio mientras este intenta evitarlo. Quien lo toque, cambia su rol con él.



4

El docente los invita a distribuirse libremente en un espacio delimitado y quedarse de pie. A la señal, deben agacharse y saltar diez veces a la máxima altura. Se sugiere repetir la actividad tres veces.



Velocidad

5

Se agrupan en hileras de máximo cuatro integrantes frente a un tramo de cinco metros marcado con un cono. A la señal del pro-

fesor, el primero de cada fila se desplaza hacia el otro extremo lo más rápido posible. Cuando llega, parte el segundo y así sucesivamente. Después de que todos llegan, hacen el ejercicio de vuelta. Hay que repetir la actividad cinco veces.

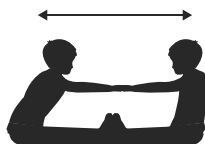
6

Se ubican en parejas frente a frente e intentan tocar la espalda del compañero, mientras evitan ser tocados. Gana el que logra tocar diez veces la espalda de su pareja.

Flexibilidad

7

Se ubican 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, se balancean de adelante hacia atrás veinte veces.



8

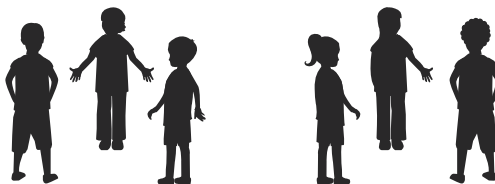
Se sientan con sus piernas completamente extendidas y con un balón. A la señal, hacen rodar el balón alrededor de su cuerpo, primer hacia un lado y luego hacia el otro. Lo repiten diez veces.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

9

Al inicio de la clase, el docente les explica que una de las formas de medir la intensidad del ejercicio es por medio de la frecuencia cardiaca. Los alumnos aprenden a medir el pulso para establecer la frecuencia cardiaca.

R (Ciencias Naturales)



10

Se agrupan en parejas y un estudiante se ubica detrás de otro a una distancia de dos metros. A la señal, el que está atrás tiene que alcanzar a su compañero antes de que cruce una línea demarcada a diez metros. Luego comparan las respuestas corporales que les provocó la actividad. Repiten el ejercicio tres veces.

11

Se ubican en una fila, uno al lado del otro, a una distancia de un metro. Frente a ellos se traza un tramo de veinte metros marcado con conos. A la señal del docente, realizan una salida a máxima velocidad desde una posición acostada. Para variar la actividad, se puede cambiar la posición de salida, como empezar de rodillas, sentado o de espaldas, entre otros.

12

Cada estudiante se ubica sentado con un bastón. Tomando el bastón con ambas manos y poniendo ambos pies sobre él, debe flexionar y extender sus rodillas, acompañando el movimiento con los brazos. Repetir diez veces.

OA_1

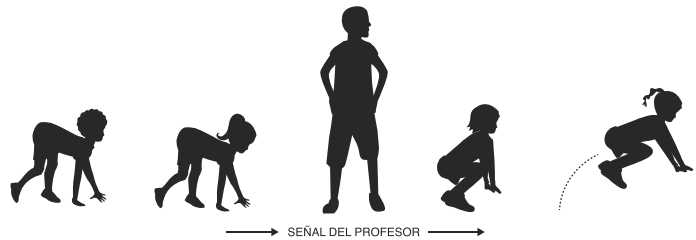
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones,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

Habilidades motrices básicas

Locomoción

1

Se forman en hileras de máximo cuatro integrantes a diez metros de un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera se desplaza en posición cuadrúpeda hasta llegar al cono y vuelve corriendo lo más rápido posible con el cono en la mano. Cuando regrese, el segundo de la hilera hace el mismo ejercicio. La actividad termina cuando todos completan el trayecto.

**2**

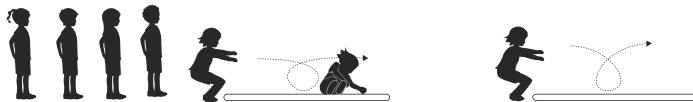
Se divide al curso en dos grupos, llamados cara y sello, que se ubican en filas, de espaldas entre sí, a una distancia de dos metros. Al frente de cada grupo se traza una línea a cinco metros. Cuando el docente diga el nombre del grupo, sus integrantes arrancan lo más rápido posible hasta la línea de salvación, mientras los otros se giran y tratan de alcanzarlos. Cada compañero alcanzado es un punto para el equipo que persigue. Gana el equipo que logra la mayor puntuación.

3

En parejas, se distribuyen libremente por un espacio determinado. Se tienden boca abajo en el suelo y uno de ellos sujeta por los tobillos a su compañero, que está adelante. Reptando por el suelo, se unen con otras parejas. Cuando todos estén unidos, giran para quedar boca arriba sin soltarse.

4

Se forman hileras de cuatro estudiantes. Frente a cada una se ubica una colchoneta a cinco metros. El primero de cada hilera debe correr hacia la colchoneta y realizar una rodada hacia adelante y una hacia atrás. Luego vuelve a la hilera saltando en dos pies. El segundo de la fila realiza la misma actividad y así sucesivamente.

**Manipulación****5**

Se reúnen en grupos de seis integrantes, forman un círculo y uno de ellos se ubica al medio con una cuerda. Cuando el docente lo señale, la hace girar cerca del suelo, mientras los otros saltan para evitar que los toque. Quien sea tocado, se cambia por el del medio.

6

Se forman hileras de máximo cuatro estudiantes y se ubican de dos en dos frente a frente, a diez metros de distancia, con un balón. En el centro del recorrido se colocan vallas (algún banco o un elástico a una altura de sesenta centímetros). A la señal, quien tiene la pelota debe correr, saltar el obstáculo y entregarla al compañero del frente, quien debe realizar el mismo ejercicio y así sucesivamente. Ganan los equipos que logra hacer la tarea en el menor tiempo.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere iniciar las sesiones con algún trabajo individual orientado al reconocimiento de sí mismos y permitirles manipular y explorar libremente los implementos para conocer su función y utilidad.

7

Se ubican libremente en un espacio determinado con una pelotita de papel en una mano. A la señal del docente, la golpean con la mano la mayor cantidad de veces posible. Para variar la actividad, se pueden permitir solo los golpes de forma alternada, con una u otra mano, o variar las formas de golpes.

Estabilidad**8**

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, comienzan a girar en el mismo puesto. Para variar la actividad, se pueden cambiar los giros agregando pequeños saltos (con uno o dos pies) o formar parejas y uno de ellos cuenta cuántos giros realiza su compañero.

9

Se ubican libremente por un espacio determinado. Cuatro de ellos representan cazadores, quienes tienen un aro en sus manos para introducir al interior de este a sus compañeros y cazarlos. Quien es alcanzado, debe mantener el equilibrio en un pie hasta que un compañero le toque la espalda para quedar libre y seguir evitando a los cazadores.

10

Se forman hileras de máximo cinco estudiantes detrás de un trayecto de diez metros marcado con un cono al final. A la señal, el primero de cada fila va a buscar una cuerda que está junto al cono. Al regresar, el segundo toma la cuerda y avanzan juntos para completar el recorrido, y así sucesivamente hasta que todos logren engancharse. Gana el equipo que lo realiza más rápido.

OA_2

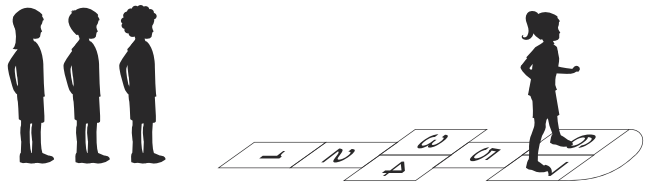
Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

Actividad física y resolución de problemas

1

Los estudiantes se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada una, se dibuja en el piso el juego del luche con diferentes representaciones numéricas (por ejemplo: el número, el número formado con cuadrados, círculos o triángulos). Uno de ellos es el encargado de decir los números a los cuales deben saltar sus compañeros en un pie. El número de partida es 1 y no pueden ser números con una diferencia mayor a tres.

R (Matemática)



2

El profesor los invita a distribuirse libremente por un espacio delimitado y se les dice que representan un número par o impar. Realiza una operación numérica y, dependiendo de si el resultado es par o impar, los estudiantes realizan distintos movimientos: aquellos que son nombrados deben agruparse y los otros tienen que permanecer saltando en un pie.

R (Matemática)

3

Se agrupan en hileras de máximo cuatro integrantes frente a un trayecto de cinco metros con una pelotita de papel. A la señal, el primero de cada hilera empuja la pelotita por el suelo con su

mano menos hábil hasta el cono, gira en torno a él y vuelve a la hilera. Entrega la pelotita al compañero que sigue, quien realiza el mismo ejercicio.

4

En grupos de 15 integrantes, se distribuyen libremente en un espacio determinado. Cuando el profesor diga el nombre de algún alumno, los estudiantes deben formarlo con sus cuerpos en el suelo. Se sugiere repetir la actividad con distintos nombres.

5

El docente invita a los estudiantes a agruparse en parejas con una pelotita y a ubicarse libremente en un espacio delimitado. A una distancia de dos metros se lanzan la pelota, primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Se debe recibir el balón con la misma mano con que fue lanzado. Para variar la actividad, se pueden permitir solo los lanzamientos desde arriba, atrás, abajo, etc.

6

El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado al costado de una cuerda. A la señal, saltan hacia el lado que se les indica (izquierda, derecha o sobre la cuerda). Para aumentar la dificultad, pueden saltar en un pie.

7

Corren libremente por un espacio delimitado. Cuando el docente grite “grupos de cinco”, deben agruparse así. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies), de espalda o de costado.

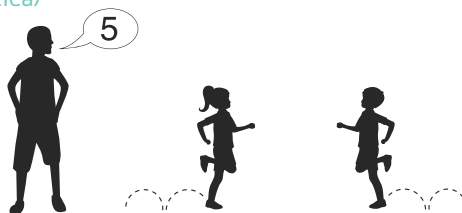
R (Matemática)



8

Corren libremente por un espacio determinado. Cuando el docente diga un número, saltan esa cantidad de veces y luego se agrupan según el mismo número.

R (Matemática)



9

El docente los invita a agruparse en parejas con una pelotita y a ubicarse libremente en un espacio delimitado. A una distancia de dos metros, se lanzan la pelota sin que toque el suelo, primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Cada vez que uno reciba correctamente la pelotita, da un paso hacia atrás para aumentar la dificultad.

10

Se distribuyen libremente por un espacio determinado con una pelotita de papel en la mano. Cuando el docente diga un número, deben lanzarla al aire y aplaudir las veces que el profesor dijo antes de recibirla de vuelta; tienen que evitar que caiga al suelo. Las variaciones son los números y las formas de lanzar o recibir.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_6

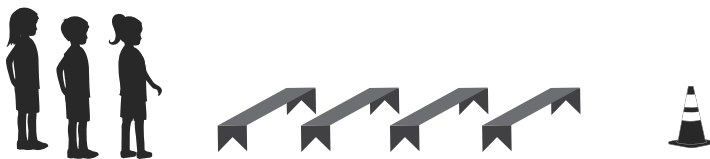
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

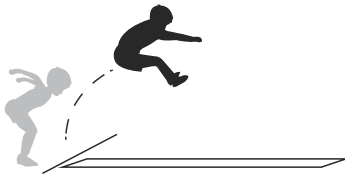
- > Ejecutan de manera continua un circuito por cinco minutos.
- > Proponen un circuito, utilizando los implementos existentes en un circuito previo.
- > Mencionan nuevas formas de vencer los obstáculos de manera continua.
- > Ejecutan un salto longitudinal sobre una línea dispuesta de manera perpendicular al ejecutante.

Actividad

- 1 Se traza un recorrido con diez bancos (pueden ser cajones) a una distancia de un metro cada uno. A cinco metros del último banco se ubica un cono. En parejas, los estudiantes tienen que pasar las vallas saltando a pies juntos y al término de los obstáculos, corren hasta el cono y regresan caminando por el costado del circuito. Esta actividad durará cinco minutos.



- 2 El docente les pregunta ¿qué otro circuito podemos trazar con los materiales dispuestos? ¿cómo podemos recorrer el nuevo circuito?
- 3 Se traza una línea sobre el piso y delante de ella se ubica una cinta de medir en forma perpendicular a la línea trazada. Luego se pide al estudiante que salte con sus dos pies juntos a la mayor distancia posible. El docente registra el resultado obtenido. En el Anexo 3 hay otra alternativa de evaluación para el salto largo.



Observación: Esta evaluación debe realizarse dos veces durante la unidad, una al inicio y otra al final, para ver cuál fue la mejoría del estudiante.

- 4 El profesor pregunta ¿qué actividades físicas o juegos le pueden ayudar a mejorar su salto?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan de manera continua un recorrido durante cinco minutos, usando saltos y carrera.
- › Proponen un circuito con obstáculos.
- › Mencionan distintas formas para vencer los obstáculos de manera continua.
- › Ejecutan un salto longitudinal desde una posición estática.
- › Mencionan qué actividades físicas pueden mejorar la capacidad de salto.

Ejemplo 2

OA_2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Realizan de forma grupal diferentes representaciones, como símbolos, letras, números o figuras geométricas.
- › Forman palabras en diferentes espacios y en forma grupal.
- › Resuelven las tareas solicitadas por el docente en forma correcta.

Actividad

1 En tríos, tienen que formar una letra del abecedario con sus cuerpos; por ejemplo: la H.



2 En tríos o cuartetos, deben formar una figura geométrica; por ejemplo: un cuadrado.



3 En tríos, forman con su cuerpo símbolos y números solicitados por el docente.

4 El profesor les pregunta ¿qué otras representaciones se pueden hacer con el cuerpo?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Forman con su cuerpo letras y figuras geométricas solicitadas por el docente.
- › Forman con su cuerpo símbolos y números solicitados por el docente.
- › Demuestran capacidad para organizarse en forma ordenada a fin de hacer la tarea propuesta.
- › Proponen otras representaciones corporales.

Ejemplo 3

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

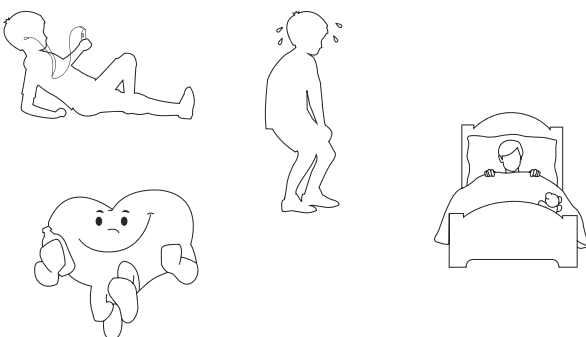
INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan un calentamiento, siguiendo instrucciones para preparar el cuerpo antes de la clase.
- › Proponen un calentamiento por medio de actividades de desplazamientos.
- › Reconocen las respuestas corporales provocadas por el calentamiento.
- › Reconocen posibles situaciones que los pongan en riesgo durante la práctica de actividad física.

Actividad

- 1 Se forman grupos de cuatro estudiantes. Cada grupo tiene un cono. El docente les solicita que exploren el patio del colegio y busquen posibles riesgos que existan en el lugar para prevenir un accidente durante la clase. Cuando identifiquen un lugar, lo señalan con el cono y se lo muestran a sus compañeros.
- 2 Se forman grupos de seis estudiantes. Uno es elegido para dirigir el calentamiento solo con actividades de desplazamientos. El tiempo de actividad es de cinco minutos.
- 3 El docente les pregunta ¿qué otras actividades físicas podrían incluir en el calentamiento?

4 Observe estas imágenes y colorea con color azul las imágenes que representen los cambios de su cuerpo cuando realiza un calentamiento.



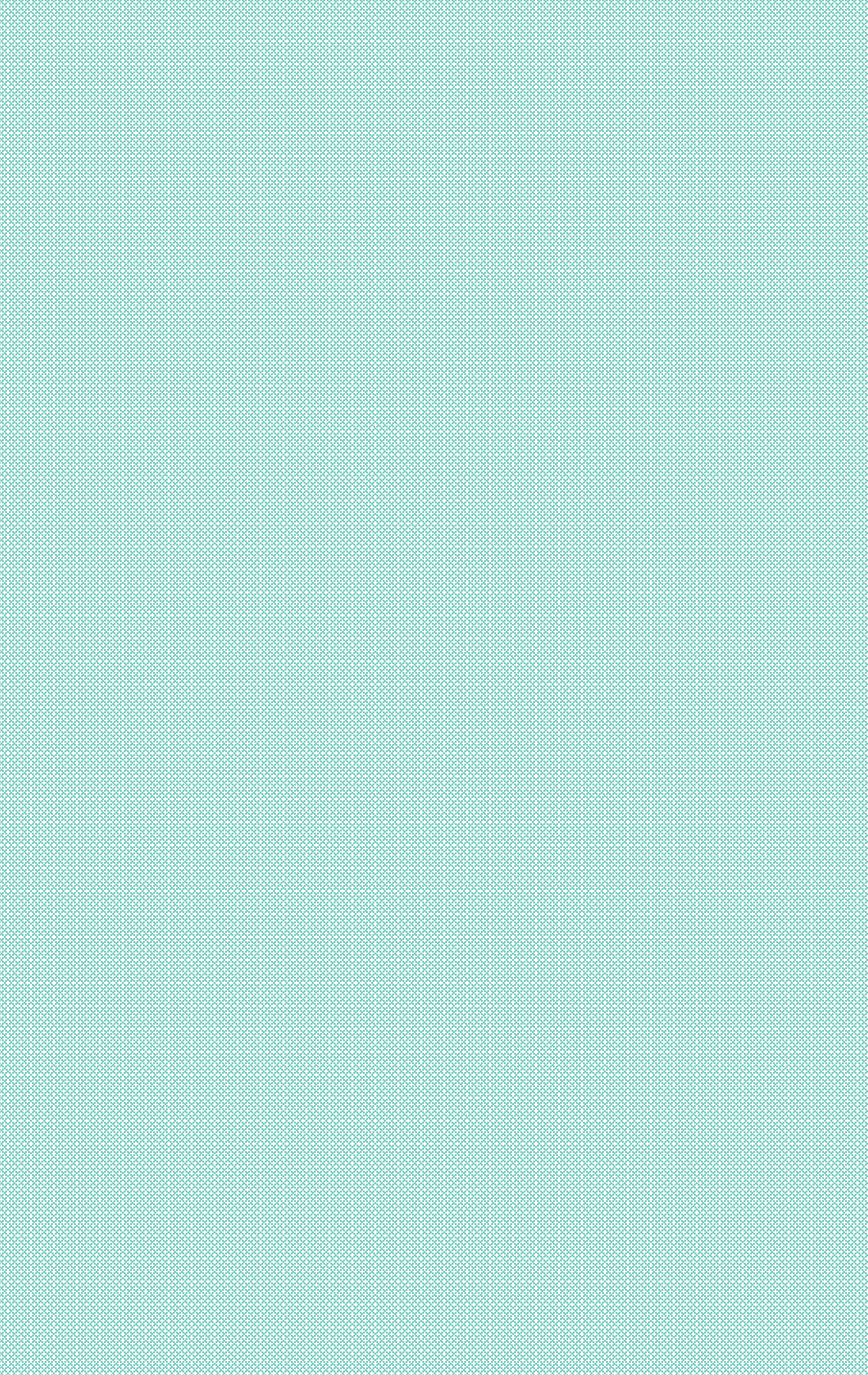
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Proponen un calentamiento por medio de actividades de desplazamientos.
- › Reconocen situaciones que pueden ser un peligro para la práctica de actividad física.
- › Identifican las respuestas corporales provocadas por el calentamiento.
- › Mencionan otras actividades físicas que se puede incluir en el calentamiento

Semestre 2

Unidad 3



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres propósitos centrales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. En segundo lugar, que ejecuten movimientos corporales que expresen ideas, sensaciones, estados de ánimo y emociones; deben realizar dichos movimientos en diversos espacios y a diferentes ritmos. Tercero, que practiquen actividad física en su vida cotidiana, de intensidad moderada a vigorosa. En estos niveles, estos ejercicios deberán realizarse de forma guiada y se recomienda que consistan en juegos tradicionales y actividades lúdicas.

Se espera que cumplan estos objetivos por medio de variados juegos, con y sin oposición. Asimismo, se pretende que exhiban una actitud de colaboración con sus compañeros y de respeto hacia las reglas y los principios del juego.

Por otra parte, 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

- › Formas de expresión como rondas o bailes
- › Formas de registro de actividad física diaria

- › Reglas de juego
- › Esquema corporal

PALABRAS CLAVE

Ritmo, ubicación espacial, juegos con y sin oposición, juegos de colaboración, hábitos de higiene, seguridad, nociones generales de juego.

CONOCIMIENTOS

- › Orientación espacio-cuerpo
- › Relación tiempo-espacio
- › Ritmo

HABILIDADES

- › Utilizar una variedad de movimientos corporales a diferentes ritmos.
- › Usar habilidades motoras básicas en variados juegos con y sin oposición y de colaboración.
- › Usar habilidades motoras básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana.

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:

- › 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

- › Ejecutan un calentamiento por medio de un juego de forma autónoma para preparar el cuerpo antes de un esfuerzo físico.
- › Siguen reglas y rutinas durante la clase de educación física; por ejemplo: escuchan las instrucciones del profesor antes de actuar; esperan su turno; se mueven en los espacios señalados.
- › Reconocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico; por ejemplo: no empujan a sus compañeros, no utilizan el material si no es solicitado, entre otros.

OA_6

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

- › Ejecutan juegos y circuitos que involucren desplazamientos intermitentes y continuos.
- › Utilizan una variedad de grupos musculares en circuitos motrices y juegos en que predomine la fuerza.
- › Ejecutan desplazamientos con cambios de velocidad (rápido/lento) e intensidad (fuerte/ débil).
- › Ejecutan de forma correcta estiramientos para el tronco, miembros superiores e inferiores.

OA_8

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.

- › Reconocen los cambios de color de la piel al ejecutar un ejercicio intenso.
- › Señalan las partes de su cuerpo que actúan en el movimiento; por ejemplo: muestran los músculos que permiten ponerse de pie o levantarse después de haber estado acostado en el suelo.
- › Señalan qué actividades físicas aumentaron en forma significativa sus latidos del corazón, la temperatura y la respiración.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

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.

- › Ejecutan combinaciones básicas simples de habilidades motrices básicas, con precisión y control del cuerpo; por ejemplo: correr y lanzar, saltar y girar, recibir y lanzar o saltar y rodar.
- › Saltan una cuerda de forma coordinada y segura.
- › Amortiguan caídas, flectando las rodillas en saltos con uno o dos pies.
- › Saltan en un pie y luego en el otro, manteniendo el control de su cuerpo.
- › Lanzan un balón y lo reciben luego de haber tocado con ambas manos el suelo.
- › Reciben un balón en el aire que ha sido lanzado por un compañero.
- › Botean un balón con una mano y luego con la otra en una distancia determinada.
- › Ruedan el balón en una distancia con una mano.
- › Mantienen el equilibrio en punta de pie, por períodos breves.
- › Caminan sobre una línea en punta de pies.
- › Giran y ruedan en secuencias simples de movimiento.
- › Ejecutan suspensiones con cambios de dirección en el espacio.
- › Ejecutan una voltereta sobre una colchoneta y al terminar ejecutar un salto vertical.

OA_5

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

- › Ejecutan combinaciones simples de movimiento con control del cuerpo a diferentes ritmos.
- › Expresan sentimientos como alegría, tristeza entre otros, por medio de diferentes movimientos corporales.
- › Utilizan el gesto y el movimiento como medio de expresión.
- › Demuestran por medio del movimiento, acciones asociadas a la vida cotidiana.
- › Exploran diferentes sensaciones por medio del movimiento.
- › Ejecutan movimientos en respuesta a diferentes ritmos y músicas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_7

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.

- > Guiados por el docente, practican una variedad de juegos tradicionales que pueden incorporar en su vida diaria.
- > Ejecutan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por un periodo de 60 minutos, cinco veces a la semana.
- > Utilizan plazas y entornos cerca de sus hogares para realizar actividad física.
- > Guiados por el docente, describen la importancia de realizar actividad física de manera regular.
- > Identifican una variedad de juegos tradicionales que pueden incorporar a su vida diaria.
- > Reconocen la necesidad de participar en una variedad de juegos o actividades físicas fuera del colegio.
- > Demuestran actividades físicas que puede realizar al menos cinco veces a la semana.

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.

- > Describen con sus propias palabras por qué la comida saludable proporciona el combustible y la energía necesaria para realizar actividad física y jugar activamente.
- > Describen por qué la comida saludable y el agua son importantes para la actividad física; por ejemplo: el agua mantiene el cuerpo hidratado y la comida saludable aporta la energía necesaria para la actividad física.
- > Aplican hábitos de higiene después de la actividad física de manera autónoma.
- > Se hidratan antes, durante y después de la actividad física.
- > Señalan los hábitos de higiene que ejecutaron después de la actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.
- > Describen los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física, como utilizar protector solar y gorro.
- > Nombran tres o más beneficios de la actividad física diaria; por ejemplo: que es divertida, que fortalece los huesos o que mejora la función de su corazón.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- > realizar un calentamiento mediante un juego
- > seguir instrucciones
- > utilizar implementos bajo supervisión
- > mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

OA_9

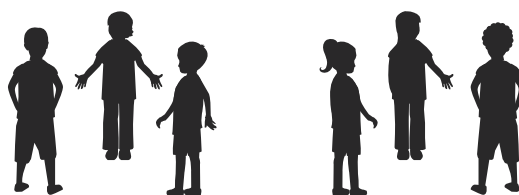
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente les pregunta:

- > ¿por qué es importante realizar un calentamiento?
- > ¿qué actividad podemos hacer hoy como calentamiento?

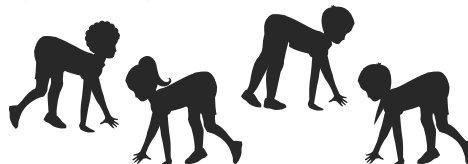


2

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Uno de ellos representará a un zorro, por medio de un pañuelo colgado en su espalda. A la señal del docente, el zorro intenta de pillar a los demás, tocándoles alguna parte de su cuerpo con su mano. Si los alcanza, deben quedarse sentados. El zorro debe tener cuidado, porque los compañeros pueden quitarle la cola aunque estén sentados. Cuando se la roban, se intercambian de rol.

3

Se distribuyen libremente en un espacio determinado en posición cuadrúpeda. A la señal, comienzan a desplazarse, evitando chocar con sus compañeros. Pueden ir variando los desplazamientos: correr o desplazarse en parejas, entre otras.



Seguridad

4

Al inicio de la actividad, el docente les comenta que deben seguir las instrucciones que dará. Luego se ubican libremente por un espacio delimitado. A la señal, se desplazan caminando a pasos agigantados, mientras el profesor va dando algunas indicaciones; por ejemplo: que se inclinen hacia atrás, hacia adelante o hacia el lado. Una variante puede ser aumentar la velocidad.

5

El docente les explica lo importante que es tomar medidas de seguridad antes de la clase, como saber dónde se encuentran las vías de escape. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado; en las esquinas se colocan aros que simulan ser salidas de escape. Tras la señal, los estudiantes se desplazan en diferentes direcciones, evitando entrar en los aros. Cuando el docente diga “vías de escape”, todos deben correr, ingresar en un aro y ayudar a sus compañeros para que nadie quede fuera. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere descargar el material de http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_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.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

6

El docente les recuerda lo importante que es tomar medidas de seguridad antes de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio delimitado y se define una zona segura. Corren por el lugar y, a la señal, deben llegar lo antes posible al sitio seguro. Deben apoyar a quienes aún no ha llegado, dándole ánimo.

7

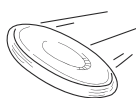
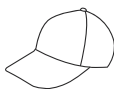
Como actividad para el hogar y con ayuda de un adulto, los estudiantes elaboran un listado de los implementos que debe traer para lavarse al término de la clase de Educación Física y Salud. En la siguiente clase, muestran sus trabajos y mencionan por qué seleccionaron esos útiles. Desde entonces los traen y los utilizan al final de la clase.

📌 (Orientación)

8

El profesor les pide: “De las siguientes imágenes, encierre en un círculo aquellas cosas que le permiten protegerse del sol cuando realiza actividad física”.

📌 (Ciencias Naturales)



9

El docente les explica que la exposición solar puede ser dañina y agrega que existen medidas de protección como utilizar lentes de sol, bloqueadores solares y gorro. Luego los invita a realizar el siguiente cuadro y hacer su propia grafica de la protección solar durante la semana.

R (Ciencias Naturales)

10

Al inicio de la clase, el docente les explica la importancia de cada una de las acciones representadas por las imágenes. Ellos recorran y pegan en forma ordenada las imágenes que buscará con ayuda de un adulto y que representan las acciones que deben practicar al término de la clase de Educación Física y Salud.

R (Ciencias Naturales)

MI PROTECCIÓN SOLAR DE ESTA SEMANA					
Elemento protector	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Filtro Solar					
Sombrero					
Lentes de Sol					

! *Observaciones al docente:*

Educación Física y Salud contribuye al desarrollo de hábitos de higiene personal. De ahí la importancia de dedicar un momento de la sesión a este tema, explicando la conveniencia de traer las uñas cortas, tener el cabello recogido y lavarse las manos al terminar la clase.

11

Al finalizar la clase, el docente les recuerda que al término de la clase deben cambiarse de polera, lavarse manos y cara y contar y guardar sus materiales y útiles de aseo.



OA_6

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

OA_8

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.

Aptitud y condición física Resistencia

1

Los estudiantes se agrupan en parejas con una pelotita de papel y se distribuyen libremente por un espacio delimitado. Frente a frente en posición cuadrúpeda, comienzan a darse pases con las manos, evitando caer y perder la posición. Para variar el ejercicio, se puede definir que cada vez que logren pasar la pelotita por entremedio de los brazos del compañero, se obtiene un punto.

2

Se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al “pillar-se”; es decir, uno o varios estudiantes intentan alcanzar con una mano a sus compañeros, que corren para evitar que los pillen. Luego, quien sea alcanzado pasan a pillar y quien pillaba comienza a escapar. Además, se establece la siguiente condición: no pueden parar de desplazarse, deben caminar, correr, etc.



Fuerza y resistencia muscular

3

Se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por un espacio delimitado. Uno de ellos se tiende en el piso y evitar que lo muevan, mientras el compañero permanece de pie, intentando moverlo.



4

Se organizan en grupos de seis integrantes y forman un círculo tomándose de las manos en torno a un aro. Deben tratar de enviar a uno de sus compañeros dentro del aro y, al mismo tiempo, evitar caer dentro de él. El que haya ingresado al aro no puede volver a salir y solo debe ayudar a meter a otro estudiante.

5

Se ubican 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, se balancean de adelante hacia atrás, repitiendo el movimiento veinte veces.

6

Se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal del docente, deben desplazarse en esa posición; luego de una segunda señal, deben saltar con los pies sin despegar las manos del suelo.

7

El docente los invita a agruparse en parejas y distribuirse libremente en un espacio delimitado. Uno se ubica detrás del compañero, tomándolo de la cintura. A la señal del docente, el estudiante atrapado intenta liberarse de su compañero. Cuando lo logra, se invierten el rol.

Velocidad**8**

El profesor los invita a formar hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera, se colocan cinco conos en forma de zigzag. A la señal, el primero de cada hilera corre en zigzag entre los conos lo más rápido posible. Cuando termina, el segundo de la hilera hace lo mismo. Al término de la actividad, describen qué ocurrió con sus músculos cuando corrían a velocidad máxima.

9

Los estudiantes 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 que está enfrente; este, cuando sea tocado, correrá al otro extremo lo más rápido posible. Deben repetir la acción unas cinco veces.

Flexibilidad**10**

Se distribuyen libremente en un espacio determinado y permanecen de pie. Cuando el docente lo señale, comienzan a estirarse sin moverse de su lugar, como si estuviesen subiendo por una cuerda; deben tratar de llegar lo más alto en forma imaginaria.

11

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.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física**12**

Se agrupan en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera, se colocan cinco conos en forma lineal, separados por tres metros uno del otro y del punto de partida. A la señal del docente, deben correr y saltar lo más rápido posible sobre los conos. El segundo debe salir cuando el primero haya terminado todos los saltos. Para finalizar, identifican cuánto incrementó su frecuencia respiratoria.

13

Se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por un espacio delimitado. Frente a frente y durante un minuto, cuentan cuántas veces respira su compañero. Luego van cambiando de compañeros y analizan quién tiene la mayor cantidad de respiraciones.

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.

Locomoción**1**

El docente los invita a ubicarse en parejas y distribuirse libremente por un espacio determinado. Uno se coloca como una piedra (en posición fetal) en el suelo y su compañero se ubica a un costado y salta sobre él de un lado al otro. Luego invierten los roles.

2

Se ubican en parejas. A la señal, comienzan a correr uno delante del otro y, cuando el docente lo indique, el de adelante salta y el de atrás lo toma de la cintura para ayudarlo a llegar más alto. Luego invierten los roles.

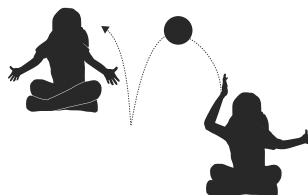
3

Se agrupan en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera se ubican dos colchonetas separadas por tres metros. A la señal, el primero de cada fila realiza una rodada en la primera colchoneta, una voltereta en la segunda y luego regresa a la hilera por el costado. El alumno siguiente sale cuando el primero está en la segunda colchoneta. Repiten la actividad cinco veces.

**Manipulación****4**

Se agrupan en parejas y se sientan a dos metros con un balón. A la señal, lanzan el balón por el suelo al compañero. Para variar la

actividad, se puede permitir solo lanzamientos con un bote, dos botes o sobre la cabeza, entre otros.



5

Se ubican en parejas con una pelota de papel. A la señal, se lanzan las pelotas de distintas maneras y a diferente distancia.

Estabilidad

6

Se traza un circuito con las siguientes tareas motrices que los estudiantes deben superar por un periodo de cinco minutos por estación:

- > corren por entre medio de seis conos
- > caminan sobre un banco
- > pasan un obstáculo de un metro y medio de largo, haciendo equilibrio
- > hacen un volteo sobre una colchoneta
- > pasan sobre seis neumáticos dispuestos de manera lineal sobre el suelo

Luego rotan en sentido del reloj.

7

Se ubican libremente por un espacio determinado. A la señal, se desplazan dando pequeños saltos y cuando el docente lo indique, todos saltan y giran hacia el lado izquierdo o derecho. Las variantes pueden ser los tipos de giros, sin saltar, en un pie, entre otros.

8

Se ubican de pie sobre un banco a una altura de cincuenta centímetros desde el suelo. A la señal, se lanzan sobre una colchoneta, saltando y realizando giros de 90°, 180° y 360° a la misma vez. Pueden variar las alturas del salto.

9

Se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal, se desplazan levantando una pierna y luego la otra. Lo importante es que se desplacen en todos los sentidos.

10

Se ubican libremente por un espacio determinado. A la señal, se equilibran en un solo pie durante 15 segundos con el resto de su cuerpo en posición horizontal. Para variar la actividad, pueden cambiar la pierna con la que mantienen el equilibrio.



OA_5

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

Expresión corporal y danza

1

En parejas, practican juegos de imitación de animales y/o aves: uno realiza un gesto o acción y el otro lo imita. Luego, cambian los roles.

R (Música)

2

Se ubican libremente en un espacio determinado y, a la señal del docente, mueven diferentes articulaciones del cuerpo con un acompañamiento musical. Se puede utilizar diferentes tipos de música.

R (Música)

! *Observaciones al docente:*

En <http://microcursos.inde.com/microcurso6/index.html> hay un microcurso de la Editorial Inde que explica la importancia de desarrollar la expresión corporal.

3

A partir de bailes típicos, los alumnos expresan diferentes sentimientos con su rostro. Los compañeros deben identificar los sentimientos demostrados.

R (Orientación)

4

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, comienzan a trotar y correr siguiendo el ritmo del profesor, quien marca el paso con aplausos, un pandero, un cultrún, etc.

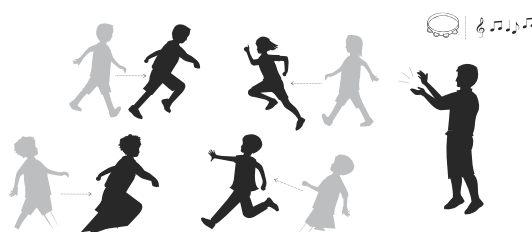
R (Música)

5

Se ubican libremente en el espacio. El docente marca el ritmo con aplausos y los estudiantes se desplazan según ese estímulo de

forma ordenada y coordinada. Pueden ir variando las velocidades de los aplausos. También se puede usar un pandero o música.

R (Música)



6

Se dividen en grupos de máximo cinco integrantes. Cada grupo representa un sentimiento y deben expresarlo de forma grupal por medio de movimientos.

R (Orientación)

7

Se ubican en parejas, cada una con un balón. A la señal, sujetan el balón pecho contra pecho y bailan el ritmo de la música que reproduce el docente, evitando que la pelota se caiga. Después de un tiempo, pueden cambiar de pareja.

8

Se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por un espacio delimitado, uno detrás del otro. A la señal del profesor, el primero comienza a moverse como desee y el compañero tiene que imitar todos sus movimientos. Cada un minuto cambian de rol.

9

Se ubican libremente por un espacio determinado. Uno tiene un bastón entre sus piernas con el que simula volar sobre la escoba de una bruja; debe perseguir a los demás y tocarlos con la mano. Aquel que sea tocado, se convierte en el animal que el brujo o la bruja desee y debe actuar como tal. Cuando alcance a todos, otro compañero toma la escoba.

OA_7

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.

Hábitos para una vida activa

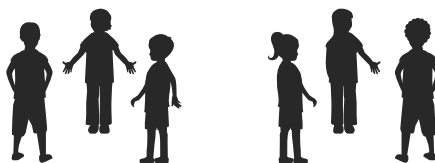
1

Al inicio de la clase, el docente pregunta:

- › ¿por qué es importante practicar actividad física en forma regular?

- › ¿qué tipo de actividades físicas hacen que nuestro corazón y nuestros pulmones se hagan más fuertes?

R (Ciencias Naturales)



2

Se distribuyen en hileras de máximo seis estudiantes. Con un saco, cada grupo se ubica detrás de un trayecto de 10 metros marcado con conos. A la señal del docente, el primero de la hilera realiza el trayecto de ida y vuelta lo más rápido posible, saltando dentro del saco. Al regresar, le entrega el saco al segundo de su fila para que realice el mismo trayecto y así sucesivamente. Luego van cambiando de equipos.

3

Los alumnos participan en juegos tradicionales, como lanzar piedras o pelotitas para que caigan dentro de un tarro ubicado en el suelo a una distancia que los propios estudiantes determinan.



4

Se ubican en grupos de máximo diez integrantes, con una pelota. Quien tenga la pelota debe decir el nombre de uno de sus compañeros y lanzarla hacia arriba; el compañero debe alcanzar la pelota lo antes posible, mientras el resto escapa. Cuando recibe la pelota, dice “alto ahí” y los demás se detienen en el lugar. Luego lanza la pelota a quien esté más cerca, tratando de tocarlo. Si lo consigue, obtiene un punto; gana el que primero obtenga tres puntos.

5

Se divide al curso en dos equipos; los integrantes de ambos grupos están tomados de las manos en un extremo del espacio de juego. Un equipo dice al contrario “ha llegado carta”; los otros responden “para quién” y el grupo debe responder el nombre de uno de los integrantes rivales, el que debe correr tratando de cortar la cadena humana del equipo contrario. Si lo logra, vuelve a su fila; si no, se integra al equipo rival.

6

Se distribuyen en grupos de diez estudiantes con un balón por grupo; cada equipo forma un cuadrado con conos. Dos de los estudiantes están afuera y el resto dentro del cuadrado. Los que están afuera tendrán un balón y lo lanzarán hacia el centro para tocar a sus compañeros y “quemarlos”. Quien sea quemado, se convierte en lanzador. El juego se acaba cuando todos sean quemados.

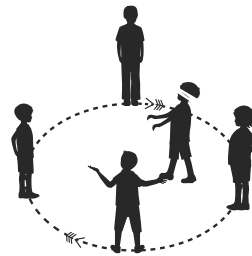
7

El grupo curso se divide en dos: unos son policías y los otros, ladrones. Los policías deben pillar a los ladrones, tocándolos con la mano. Si los alcanzan, deben quedarse detenidos en un pie hasta que llegue otro ladrón y les dé la mano para que puedan seguir participando en el juego. Cuando sean todos pillados, cambian de roles.



8

Forman grupos de máximo cinco estudiantes y se dibuja una circunferencia sobre el piso. Uno se ubica en el centro con los ojos vendados y los demás, sobre la circunferencia. A la señal de los compañeros, el estudiante del medio debe dar una vuelta sobre sí mismo y caminar en busca de uno de sus compañeros; estos no deben salir de la circunferencia y solo se pueden desplazar en el sentido del reloj. Cuando alcance a uno, cambian de roles.



9

Se ubican en parejas con una pelotita de papel y comienzan a desplazarse uno delante de otro. A la señal del docente, el alumno de atrás lanza la pelotita sobre la cabeza de su compañero y este corre para atraparla antes de que caiga el suelo. Cuando cae, se intercambian los roles.

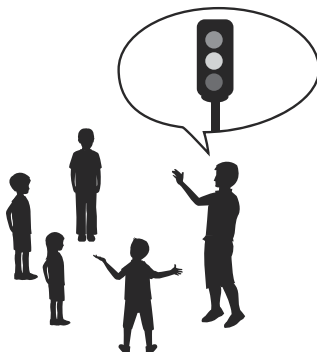
10

Se ubican en parejas libremente en un espacio determinado. Uno toma al compañero de los hombros y simula ser el conductor de un auto. Se desplazan caminando a paso rápido, evitando chocar con los otros autos. Cada cierto tiempo, el docente grita "alto". Una de las variantes de la actividad es que aumenten la velocidad de desplazamiento.

11

Se agrupan en parejas. Uno tiene tres círculos de color, simulando ser un semáforo (el color rojo significa detención, el amarillo caminar y el verde correr) y el otro se ubica frente a él, a una distancia de cinco metros. Cuando el docente lo indique, los

estudiantes con los círculos los muestran en forma sorpresiva para que el compañero ejecute la acción determinada para ese color. De esta forma, el compañero debe llegar hasta donde está el semáforo. Cuando lo consigue, se invierten los roles.



📌 **Observaciones al docente:**

Al término de la actividad y como parte de la evaluación, es fundamental comentar con los alumnos 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 ayuda a que tomen conciencia respecto de la contribución de la educación física a su formación.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_7

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Identifican una variedad de juegos tradicionales que pueden incorporar a su vida diaria.
- › Reconocen la necesidad de participar en una variedad de juegos o actividades físicas fuera del colegio.
- › Demuestran actividades físicas que puede realizar al menos cinco veces a la semana.

Actividad

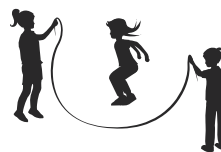
1 El docente entrega a cada estudiante una hoja de trabajo dividida en siete columnas y tres filas, e imágenes de actividades físicas recreativas que pueden practicar fuera del horario escolar. En ella, deben:

- › recortar y pegar las imágenes de actividades físicas que puede realizar durante la semana
- › comparar los tiempos que le pueden dedicar a la práctica de actividad física durante el fin de semana con las que realizan los días que van a la escuela

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recorte imagen1	Recorte imagen1	Recorte imagen1	Recorte imagen1	Recorte imagen1	Recorte imagen1	Recorte imagen1
Recorte imagen2	Recorte imagen2	Recorte imagen2	Recorte imagen2	Recorte imagen2	Recorte imagen2	Recorte imagen2

2 Observe estas imágenes y responda:

- a Pinte de color azul la imagen con la actividad física que le permite ser saludable.
- b Pinte de color rojo aquellas actividades que no le permiten tener una vida activa.
- c Comunique qué dejaría de hacer si no pudiera moverse.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran los juegos que mantienen el cuerpo activo, como andar en bicicleta, jugar en la plaza, una caminata a un cerro, etc.
- › Identifican actividades físicas o juegos que les permiten tener una vida activa.
- › Demuestran actividades físicas que pueden realizar durante la semana.
- › Reconocen que las actividades físicas que realizan el fin de semana pueden ser de mayor duración.

Ejemplo 2**OA_5**

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Demuestran por medio del movimiento, acciones asociadas a la vida cotidiana.
- › Exploran diferentes sensaciones por medio del movimiento.
- › Ejecutan movimientos en respuesta a diferentes ritmos y músicas.

Actividad

- 1 El docente los invita a ubicarse en círculos de ocho estudiantes. El que comienza la actividad, transmite un sonido al oído del compañero, quien, a su vez, lo reproduce por medio del movimiento e inventa otro que transmite al compañero siguiente y así sucesivamente. Acompañan la acción corporal con sonidos como bostezar, estornudo, tos, roncar, dormir, imitar sonidos propios de transportes (un auto, un tren, un barco, avión), fenómenos naturales (viento, tormenta, rayos), entre otros.
- 2 En parejas, deben realizar diferentes movimientos y desplazamientos en todo el espacio delimitado al ritmo de la música. Cuando haya cambios de música, realizan otros movimientos.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran sonidos asociados a acciones de la vida cotidiana.
- › Crean diferentes movimientos asociados a una acción determinada.
- › Ejecutan movimientos espontáneos, utilizando todo el espacio.
- › Ejecutan variados desplazamientos a diferentes ritmos, utilizando todo el espacio.

Ejemplo 3

OA_1

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

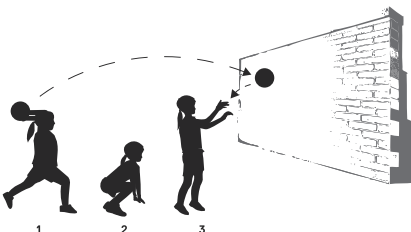
- › Ejecutan una voltereta sobre una colchoneta y al terminar, ejecutan un salto vertical.
- › Lanzas un balón y lo reciben luego de haber tocado el suelo con ambas manos.
- › Reciben un balón en el aire que ha sido lanzado por un compañero.

Actividad

- 1 Sobre una colchoneta, el estudiante realiza una voltereta y, al terminar, salta de forma vertical lo más alto posible.



- 2 El estudiante lanza un balón a una pared y la recibe después de haber tocado el suelo con las dos manos. En el Anexo 3 hay otra alternativa de evaluación para el patrón motriz del atajar.



3 Los estudiantes se ubican en parejas a una distancia de un metro. A la señal, un compañero lanza el balón y el otro salta para recibirlo en el aire.



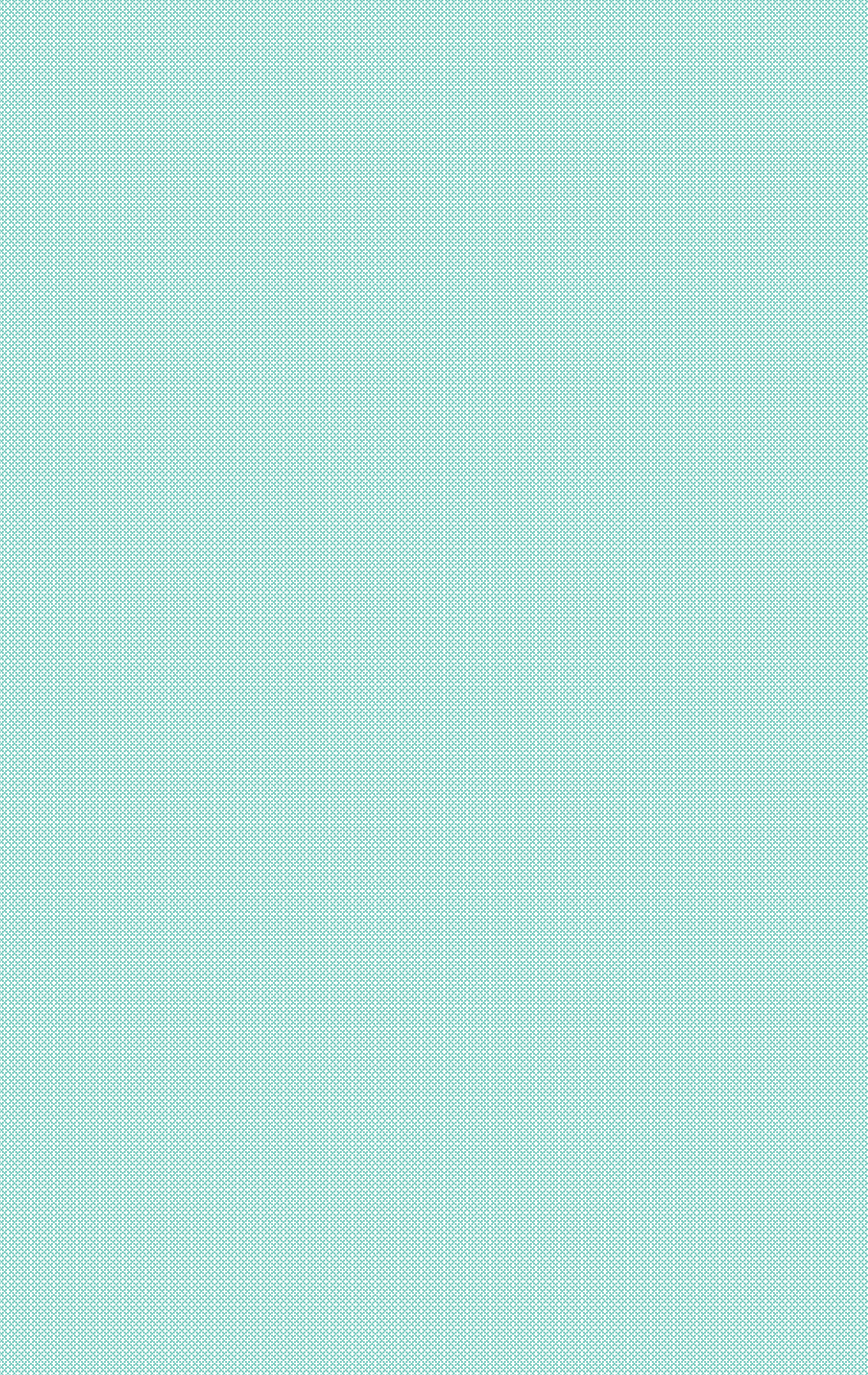
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Realizan una voltereta sobre una colchoneta y ejecutan un salto vertical, alcanzando la mayor altura posible.
- › Reciben un balón que ha sido lanzado por el mismo estudiante hacia una pared, luego de haber tocado el suelo con las dos manos.
- › Reciben en el aire un balón que ha sido lanzado por un compañero.

Semestre 2

Unidad 4



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres propósitos centrales. Primero, que los estudiantes ejecuten habilidades motrices básicas en diferentes ambientes, como plazas, el patio del colegio, playas o cerros; el docente debe guiar estas actividades y procurar que conserven los espacios limpios y ordenados. En segundo lugar, que practiquen una amplia variedad de juegos con y sin oposición, ya sean individuales o colectivos, usando adecuadamente el espacio. Tercero, que ejecuten juegos y actividades para aprender a trabajar en equipo, lo que implica asumir roles, colaborar y liderar.

Es fundamental que mantengan permanentemente una actitud de colaboración y respeto hacia sus compañeros. Asimismo, deben aprender que mantener limpios los entornos donde ejecuten sus ejercicios es un aspecto inseparable de la actividad física.

Se espera 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

Habilidades motrices básicas, hábitos de higiene.

PALABRAS CLAVE

Rol, liderazgo, trabajo en equipo, reglas, calentamiento, sudor, temperatura corporal, respeto, hidratación.

CONOCIMIENTOS

- › Liderazgo
- › Trabajo en equipo
- › Reconocer diferentes roles
- › Cuidado del medioambiente

HABILIDADES

- › Ejecutar 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.

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:

- > 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

- > Ejecutan un calentamiento con un compañero de forma autónoma, para preparar el cuerpo antes de un esfuerzo físico.
- > Siguen reglas y rutinas durante la clase de Educación Física y Salud.
- > Se mantienen en los límites establecidos por el docente.
- > Utilizan los implementos, como balones, cuerda, aros, bancos, entre otros, bajo la supervisión del profesor. .

OA_6

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

- > Ejecutan diferentes juegos de carreras intermitentes y continuas que permitan el desarrollo de la resistencia.
- > Identifican los músculos que se fortalecieron durante el ejercicio físico.
- > Ejecutan carreras a máxima velocidad en distancia pequeñas; por ejemplo: en cincuenta metros.
- > Explican con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.

OA_8

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.

- > Explican con sus palabras por qué durante un ejercicio aumentan los latidos del corazón y la temperatura corporal.
- > Comparan la dificultad al hablar cuando están en reposo y cuando ejecutan una actividad física.
- > Explican con sus palabras por qué se agitan más cuando corren que cuando caminan.

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 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.

- › Utilizan sistemas de referencias (mapas, símbolos, etc.) como guías para ejecutar diferentes actividades físicas en el entorno natural.
- › Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural.
- › Aplican medidas de limpieza en los diferentes lugares que hayan utilizado.
- › Participan en forma activa en las actividades realizadas al aire libre.
- › Utilizan material alternativo para diferentes actividades, como neumáticos y cuerdas, entre otros.
- › Utilizan diferentes saltos en distintos entornos.
- › Ejecutan de forma segura la tarea propuesta en el entorno natural.
- › Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural.
- › Reconocen medidas de limpieza en los diferentes lugares que hayan utilizado.

OA_3

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

- › Ejecutan actividades junto con sus compañeros.
- › Ejecutan juegos de persecución, de colaboración, individuales o colectivos.
- › Ejecutan juegos de carácter individual.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_10

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).

- › Demuestran imparcialidad y respeto cuando participan en un juego o actividad física; por ejemplo: se turnan el uso de los materiales, expresan adecuadamente sus emociones y alientan a sus compañeros.
- › Identifican los roles desempeñados por los distintos participantes de una situación de juego; por ejemplo: al que le toca pillar, el que defiende, el árbitro, el que escapa.
- › Demuestran solidaridad en situaciones propias de la clase; por ejemplo: ofrecen su ayuda para solucionar situaciones que emergen en la clase; apoyan y ayudan a sus compañeros cuando se caen; trasladan materiales por iniciativa propia.
- › Trabajan cooperativamente para completar un trabajo asignado; por ejemplo: apoyan y ayudan a sus compañeros en una tarea común; cumplen con su parte en las tareas asignadas.
- › Guían a un compañero por medio de indicaciones y señales para que cumpla con la tarea propuesta.
- › Asumen las tareas asignadas por el docente.

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.

- › Realizan con los compañeros un listado de alimentos que sean saludables y que aporten energía para la práctica de actividad física, como frutas, cereales, lácteos y legumbres.
- › Describen la importancia de dormir las horas adecuadas para un estilo de vida activo.
- › Aplican hábitos de higiene después de la actividad física de manera autónoma.
- › Reconocen la importancia de hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.
- › Señalan los hábitos de higiene que ejecutaron después de la actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.
- › Mantienen una postura correcta cuando realizan actividad física.
- › Con ayuda del docente, hacen un listado de acciones seguras que deben considerar al momento de ejecutar alguna actividad física, como usar ropa adecuada, protector solar y gorro.
- › Nombran beneficios que han adquirido por la práctica regular de actividad física; por ejemplo: que han fortalecido sus músculos, pueden jugar por más tiempo y se sienten saludables.

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

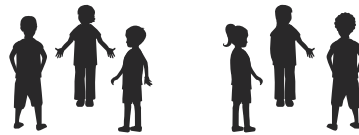
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente explica lo importante que es realizar un calentamiento para que el cuerpo se prepare frente a un esfuerzo físico mayor. Luego les pregunta:

- › ¿qué pasaría si no realiza un calentamiento?
- › ¿están de acuerdo en que deben realizar un calentamiento?



2

Frente a un tramo de cinco metros marcados con conos, se agrupan en hileras de un máximo de cuatro integrantes con un balón. A la señal, el primero de cada hilera avanza con el balón, empujándolo con las manos por el suelo de ida y vuelta. Al regresar, se lo entrega al siguiente de la hilera, quien realiza el mismo ejercicio. Gana el equipo que termina más rápido.

3

Se distribuyen libremente por un espacio delimitado. A la señal del docente, se desplazan corriendo y cuando se encuentran con un compañero, se ubican frente a frente, se dan un golpe de manos dando un salto y siguen avanzando. La actividad puede variar, permitiendo solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).



4

Se ubican libremente por un espacio determinado con un balón bajo del brazo. A la señal, intentan golpear la pelota de los demás con la palma abierta de su mano libre para que caiga al suelo. Es importante insistir en que solo deben golpear el balón y no al compañero. Por cada balón que botan, suman una vida y pierden una cuando se les cae. Para seguir jugando, deben recuperar la pelota.

5

Agrupados en parejas, se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal, dan pequeños saltos tocando repetidamente las palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo.

Seguridad

6

Al inicio de la clase, el docente les pregunta: ¿cómo se pueden correr y saltar durante la clase en forma segura?

7

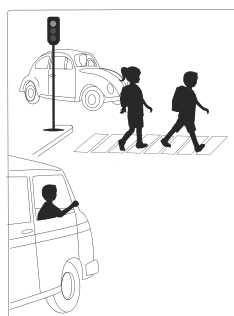
El docente advierte que deben tener mucho cuidado cuando juegan en la calle, ya que podrían sufrir un accidente. Les pregunta si han visto los semáforos y qué colores tienen. Ellos explican qué significan los colores y qué cuidados deben tener cuando realizan actividad física en lugares muy transitados.

R (Orientación)



8

Se dividen en grupos de cuatro integrantes y el profesor les entrega la siguiente imagen:



Luego, guiados por el docente, hacen una lista con los cuidados que hay que tener al cruzar la calle cuando se está realizando actividad física.

R (Orientación)

9

Se distribuyen libremente por un espacio determinado y se ubican 15 aros en suelo. A la señal, comienzan a correr entre los aros sin entrar en ellos. Cuando el docente diga “seguro”, deben ingresar a uno de los aros, que representan la zona de seguridad. Luego siguen la actividad.

1 **Observaciones al docente:**

Es básico delimitar las áreas o espacios de trabajo para tener un adecuado control y observación de la forma de actuar de todos los niños. Además, de este modo aprenden con mayor facilidad a controlar los materiales e implementos y el espacio personal para evitar choques y empujones.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**10**

El docente les explica la importancia de utilizar protectores solares y los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cuatro estudiantes serán soles (petos rojos), otros cuatro serán protectores solares (petos azules) y los demás, seres humanos. A la señal, los humanos deben evitar que los soles los alcancen. Si esto ocurre, deben quedarse inmóviles en un pie. Los protectores solares pueden liberar a sus compañeros, tocándolos con la mano.

11

Los alumnos se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes y se ubican detrás de un tramo de diez metros marcados por un cono. El primero de cada hilera se debe colocar un cono lenteja sobre la cabeza y a la señal del docente debe caminar hacia el otro extremo evitando que el cono caiga hacia el suelo, manteniendo una correcta postura. Al llegar al otro extremo vuelve a la hilera y le entrega el cono al compañero siguiente.

12

Se ubican libremente en un espacio determinado con una pelotita de papel en la cabeza. A la señal, caminan con la espalda erguida y manteniendo la pelotita sobre la cabeza. Se puede variar los objetos (conos u hojas de diario, entre otros).

! Observaciones al docente:

En <http://microcursos.inde.com/microcurso1/index.html> hay un microcurso de Editorial Inde que explica ejercicios contraindicados para la columna cervical.

OA_6

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

OA_8

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.

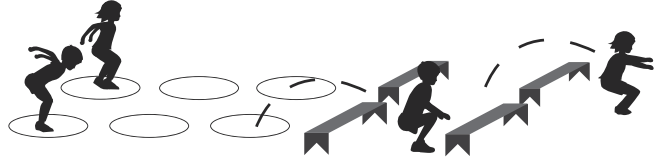
Aptitud y condición física**Resistencia****1**

Los estudiantes se ubican en el espacio libremente. El docente escoge a dos de ellos para que pillen a los demás con balones de espuma. pueden tocarlos con la pelota directamente o lanzarla y alcanzar a los compañeros. El que es alcanzado ayuda a pillar; para esto, se hacen pases.

2

El docente traza un circuito compuesto por seis aros y cuatro bancos (como muestra la imagen). Los alumnos forman hileras de máximo cuatro parejas frente a cada circuito. A la señal, deben saltar dentro los aros y sobre los bancos a pies juntos hasta el

final, y regresan al punto de partida por un costado. La segunda pareja sale cuando la primera termine de saltar.



Fuerza y resistencia muscular

3

Se ubican libremente en el espacio propuesto para la actividad. A la señal, comienzan a correr y, cuando el docente lo señale, saltan tratando de alcanzar la máxima altura. Luego siguen desplazándose hasta que el docente dé una nueva señal.



4

Los estudiantes se ubican en tríos con una cuerda de al menos tres metros. Dos de ellos toman los extremos de la cuerda y comienzan a darle vueltas, y el tercer compañero debe saltarla mayor cantidad de veces, procurando no tocarla. Si esto ocurre, se invierten los roles.

5

Se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal del docente, se desplazan en esa posición y a la segunda señal, realizan un salto con sus pies sin despegar las manos del suelo.



6

Se ubican de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, se dejan caer, apoyan sus manos en el suelo, intentan subir las piernas extendidas y se levantan. Repetir diez veces.



7

Se forman círculos de seis estudiantes tomados de las manos. Un séptimo integrante se ubica en el centro e intenta salir del

círculo. Para esto, tiene que cortar la cadena formada por sus compañeros. Si lo logra, se selecciona a un nuevo alumno para que ingrese al medio del círculo.



Velocidad

8

Los estudiantes se ubican en parejas, frente a frente y separados a una distancia de unos diez metros. A la señal, uno corre rápidamente a darle la mano al otro que, cuando es tocado, corre al otro extremo lo más rápido posible. Repetir unas cinco veces.

9

Se ubican en parejas frente a frente; ambos deben tener una cola puesta en la espalda. El objetivo es que se quiten las colas, evitando que les quiten las propias.

Flexibilidad

10

Sentados, tienen que separar sus piernas y tratar de tocar el suelo con su frente sin doblar las rodillas. Se mantienen en esa posición por treinta segundos.



11

Se ubican libremente en 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 treinta segundos.



Respuestas asociadas a la actividad física

12

Al inicio de la clase, el docente explica que, cuando corren, el corazón bombea más sangre hacia los músculos que cuando

están inactivos. Luego les pregunta ¿qué otras actividades físicas provocan una respuesta similar? ¿qué beneficios pueden aportar a la salud?

R (Ciencias Naturales)

13

Los estudiantes se ubican acostados uno al lado del otro a una distancia de un metro, frente a un tramo de veinte metros marcado con conos. A la señal del docente, salen a máxima velocidad. Para variar la actividad, se puede cambiar la posición de salida y empezar de rodillas, sentados o de espalda, entre otras.

OA_4

Ejecutar habilidades motoras básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

Ejercicio en entorno natural

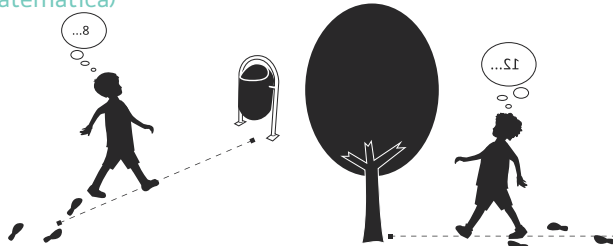
1

Los estudiantes se ubican en posición cuadrúpeda con una pelotita de papel detrás de tramo de 10 metros marcado con conos. A la señal, comienzan a desplazarse soplando la pelotita de papel hasta llegar al otro extremo. Una de sus variaciones puede ser desplazar la pelotita con la cabeza.

2

En el patio del colegio, se ubican en el punto de partida que selecciona el profesor. Desde ahí deciden a qué lugar quieran llegar y cuentan la cantidad de pasos que los separa. Realizar varias veces, cambiando las trayectorias.

R (Matemática)



3

Salen al exterior, cada uno recoge un objeto de la naturaleza que esté en el suelo, como hojas, piñas, flores, ramas, etc. y se lo ponen en la cabeza. Se desplazan lentamente, tratando de que no se les caiga. A quien se le caiga, se debe quedar inmóvil hasta que un compañero lo recoja y lo vuelva a dejar en su cabeza, sin botar el suyo.

R (Historia, Geografía y Ciencias Sociales)

4

En el patio del colegio, en un día soleado y usando protector solar, separan sus brazos e intentan hacer variadas formas con su sombra o con la de un compañero. La actividad termina cuando hayan realizado por lo menos cinco figuras.



5

En el patio del colegio y en parejas, marcan con el taco de sus zapatos las orillas de un río, separadas por tres metros entre sí. Luego buscan cinco piedras no muy pesadas sobre las que se puedan parar. A la señal del docente, las parejas utilizan las piedras para cruzar el río, uno primero y el otro unos pasos más atrás. El segundo debe ir recogiendo la última piedra y entregársela al primero, quien la coloca delante de él para seguir avanzando. Continúan así hasta que cruzan el río sin caer en él.

R (Historia, Geografía y Ciencias Sociales)

6

El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado frente a una cuerda que representa un sendero. A la señal, desplazarse de distintos modos de un extremo al otro sin salirse del sendero (se recomienda hacer esta actividad utilizando cuerdas en lugar de dibujar el sendero en el suelo, ya que implica mayor dificultad para desplazarse). Las formas de desplazamiento pueden ser caminar, saltar, trotar o hacer equilibrio sobre la cuerda.

7

En grupos de ocho integrantes, forman un círculo y reciben un ovillo de lana. El primero toma un extremo del ovillo y lanza el resto hacia un compañero, quien lo recibe, toma una parte y lo lanza a otro compañero hasta formar una telaraña en el centro. Luego el docente dirige una lluvia de ideas sobre qué otras figuras se pueden formar. Para finalizar, los otros grupos adivinan qué figuras formaron.

8

Se agrupan en parejas frente a frente a una distancia de ocho metros. Cada pareja tiene un disco que deben lanzarse entre ellos, evitando que caiga al suelo. Para variar la actividad, pueden incrementar la distancia o alternar las manos de lanzamiento.

9

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. El profesor selecciona a un alumno y, cuando da la señal, este se tapa los ojos frente a una pared y cuenta quince segundos. En ese tiempo, los demás se esconden detrás de árboles, plantas y otros elementos del entorno. Cuando termine de contar, el estudiante sale a buscar a sus compañeros y cuando los vea, corre hacia el punto de partida y dice su nombre. Todos compañeros pillados deben ayudar a buscar al resto. Cuando todos han sido pillados, termina el juego.

R (Historia, Geografía y Ciencias Sociales)

10

El profesor invita a los alumnos a formarse en grupos de cinco integrantes y a distribuirse libremente en un espacio determinado. Cuatro forman un cuadrado y el quinto se ubica en el centro, en posición cuadrúpeda y con los ojos vendados. Se pone un objeto en el centro y el alumno con los ojos vendados debe encontrarlo, mientras que los que lo rodean le dan las indicaciones. Cuando lo atrapa, hay cambio de roles.

11

Se ubican distribuidos libremente en un espacio determinado. Se disponen varias colchonetas que simulan ser piscinas y se establece una zona de seguridad. A la señal del docente, los alumnos deben correr, evitando caer en las piscinas. Aquellos que toquen las colchonetas deben tirarse en ellas y ser transportados a la zona de seguridad.

12

Se forman hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada una se disponen seis aros en forma lineal a una distancia de unos 50 centímetros entre ellos, los que simulan ser piscinas. A la señal, los alumnos deben saltar a pie juntos de forma continua por fuera de los aros, evitando caer dentro de las piscinas.

OA_3

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

Juegos predeportivos y deportes

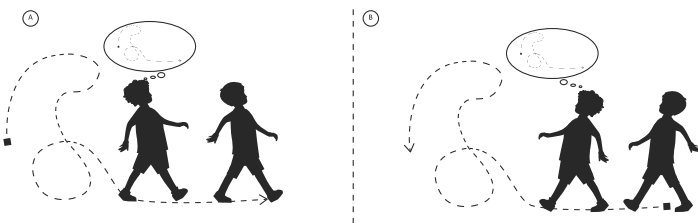
1

Agrupados en tríos, un estudiante se ubica dentro de un aro en el suelo y los otros dos se sitúan en los extremos con un balón. A la señal de partida, los que están afuera tienen que pasarse la pelota y el que está en el centro debe interceptarla sin salir del aro. Cuando lo logra, se invierten los roles.

2

Se forman parejas. Uno realiza un trayecto corriendo y el compañero lo sigue, memoriza sus movimientos y debe repetir el recorrido. Para variar la actividad, se pueden cambiar las parejas o los trayectos.

R (Orientación)



3

Se forman hileras de cinco estudiantes y se distribuyen, ubicándose dos frente a frente a una distancia de ocho metros. El primero de una hilera tiene un testimonio (por ejemplo: un tubo). A la señal de partida, quien tenga el testimonio debe correr a la hilera del frente, entregar el testimonio y ponerse al final de la hilera. Como variante, pueden variar la postura de quien espera el relevo (sentado, acostado, etc.).

**4**

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Uno se pone una mano en la espalda, simulando tener una mancha, y debe intentar librarse tocando a uno de sus compañeros con su mano libre y gritando "mancha". Como variantes, pueden aumentar el número de alumnos con manchas o colocar la mancha en otra parte del cuerpo.

5

Se distribuyen en hileras de cuatro parejas cada una. Cada pareja tiene una pelotita de papel y deben trasladarla por un tramo de diez metros marcado con conos, usando diferentes partes del cuerpo (cabeza, manos, hombros, tronco, entre otras).

6

Se ubican en un extremo de la cancha y dos compañeros permanecen en el centro de la misma. Los del extremo tienen que cruzar la cancha sin que los del centro los toquen. Aquellos que sean tocados se unen a los del centro.

7

El curso se divide en dos y se distribuyen libremente en un espacio delimitado. Un grupo se cuelga unas colas (pueden utilizar petos, pañuelos u otros). El equipo que no tiene colas intenta quitar la mayor cantidad de colas en el menor tiempo posible, mientras el equipo contrario trata de evitarlo.

8

Se ubican diez aros en el suelo en un espacio delimitado. Los estudiantes deben trotar por el espacio sin ingresar a los aros. A la señal del docente, entran a los aros lo más rápido posible. A medida que transcurre el juego, se van retirando aros para aumentar la dificultad.



9

Los estudiantes se organizan en parejas tomados de una mano y se ubican libremente en el espacio de juego. Dos parejas toman un balón y son las encargadas de pillar al resto, que debe arrancar. No pueden lanzar la pelota. Si la pareja con un balón pilla a otra, lo suelta y escapa y la pareja alcanzada lo recoge y comienza a pillar.

10

Tomados de las manos, forman rondas de ocho estudiantes y al medio se ubica un aro. Cada ronda tiene que pasar por el aro sin soltarse las manos. Se puede variar, aumentando la cantidad de aros.

Observaciones al docente:

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

11

Los estudiantes se ubican en parejas con dos fichas de cartón de un color distinto. A tres metros de cada pareja, se dibuja una línea de un metro. Lanzando la ficha, intentan llegar lo más cerca posible de la línea. Gana quien logre llegar más cerca. Después de cinco juegos, rotan las parejas.

OA_10

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).

Trabajo en equipo y liderazgo

1

Se distribuyen en grupos de máximo cinco integrantes. Uno de cada grupo se ubica frente a sus compañeros, que forman una hilera tomados de la cintura. El que está solo intenta tocar al último de la hilera, mientras sus compañeros lo protegen con sus cuerpos. Cuando logra el objetivo, el que pillaba se ubica en primer lugar y el pillado intenta alcanzar al último.

R (Orientación)



2

Los estudiantes se forman en parejas, se distribuyen libremente en un espacio determinado y uno de cada pareja se venda

los ojos. A la señal del docente, el compañero guía al alumno vendado tomándole las manos, el cuerpo o con palabras. Luego invierten roles.

R (Orientación)



3

Los alumnos se ubican en parejas, se distribuyen libremente en el espacio de juego y se toman de las manos. A cinco parejas se les asigna la función de pillar al resto, tocándolos con una mano. A la señal, estas parejas comienzan a perseguir mientras los demás los evitan. Si una pareja es alcanzada, se toman de la mano con la pareja que la atrapó y siguen pillando, formando una cadena humana. Cuando han pillado a todos, se invierten roles del inicio.

R (Orientación)



4

Formados en tríos, dos de los alumnos se toman de las manos y dejan un espacio entre ellos. A la señal del docente, el tercer estudiante arranca de los otros, que tratan de pillarlo metiéndolo en el espacio que queda, sin soltarse de las manos. Cuando lo logran, se cambian los roles.

5

Agrupados en tríos, un estudiante se ubica dentro de un aro en el suelo y los otros dos quedan fuera con un balón. A la señal de partida, se pasan la pelota y el que está al medio trata de interceptarla sin salir del aro. Cuando lo consigue, se invierten los roles.

6

Se distribuyen grupos de máximo cuatro integrantes con una pelota y forman un círculo. Uno sostiene la pelota y la lanza a uno de sus compañeros mientras realiza un pequeño salto y su compañero la recibe dando también un pequeño salto. El que no salte al lanzar o recibir o a quien se le caiga la pelota, pierde uno de sus diez puntos. El juego se acaba cuando uno queda sin puntos. Adicionalmente, quien tenga más puntos puede ceder alguno para que el juego continúe.

7

Se distribuyen en grupos de máximo cinco integrantes. En cada grupo, uno de los alumnos se ubica frente a sus compañeros que forman una hilera. El que está solo intenta arrebatarse la cola del último de la hilera (representada con un pañuelo o un peto), mientras sus compañeros lo protegen con sus cuerpos. Cuando logra el objetivo, el que pillaba se pone primero en la hilera y el pillado intenta robar la cola del último.

8

Agrupados en hileras de cinco estudiantes, se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal, el primero de cada hilera se desplaza de diferentes formas, saltando, corriendo, caminando, subiendo escaleras, etc. y el resto lo imita. Cada cierto tiempo cambian roles.

9

El grupo curso se divide en dos equipos y uno de ellos tiene un balón. Sin lanzarlo, el equipo debe darse pases para tocar a los integrantes del otro equipo con el balón. Los que son tocados se integran al otro equipo.

10

Forman hileras de cinco estudiantes frente a un circuito cerrado. A la señal de partida, cada hilera comienza a correr, y cuando el docente lo señale, el último de cada hilera se ubica primero, sin dejar de correr. Se repite el movimiento hasta que todos hayan estado primeros de su hilera. Para variar la actividad se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies), de espaldas o de lado.

11

Forman grupos de seis integrantes: cuatro forman un círculo y dos quedan fuera, asumiendo los roles de gato y ratón. A la señal del docente, el gato corre en persecución del ratón, mientras este corre por dentro y por fuera del círculo de sus compañeros, pasando por debajo de sus brazos. Los que forman el círculo levantan los brazos para facilitarle el paso y los bajan para obstaculizar al gato. Si este toca al ratón, se designa una nueva pareja como gato y ratón.

R (Orientación)

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_10

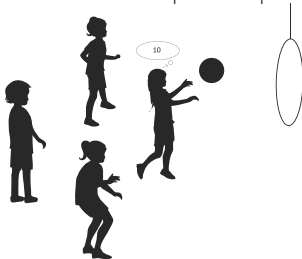
Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Guían a un compañero por medio de indicaciones y señales para que cumpla con la tarea propuesta.
- › Assumen las tareas asignadas por el docente.
- › Trabajan cooperativamente para completar un trabajo asignado.

Actividad

- 1 Se establecen dos equipos y cada uno elegirá a un representante. Ambos saldrán de la sala con los ojos vendados. Profesor y alumnos retiran todo el material que se usó en la actividad anterior. Cuando los dos vuelven, competirán recorriendo la sala de un extremo a otro, con la única guía de las indicaciones verbales de sus compañeros, quienes les harán creer que están sorteando todo el material en el camino.
- 2 Cuatro estudiantes deben realizar diez pases en forma consecutiva. Uno es el lanzador: cuando completen la cantidad de pases solicitados, lanzará el balón hacia el aro. Una regla es que no puede darle un pase al mismo compañero que se lo entregó.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan en forma cooperativa la tarea planteada.
- › Guían a un compañero por medio de indicaciones hacia un objetivo determinado.
- › Demuestran una actitud positiva para cumplir la tarea asignada por el docente.
- › Logran cumplir la tarea propuesta.

Ejemplo 2

OA_4

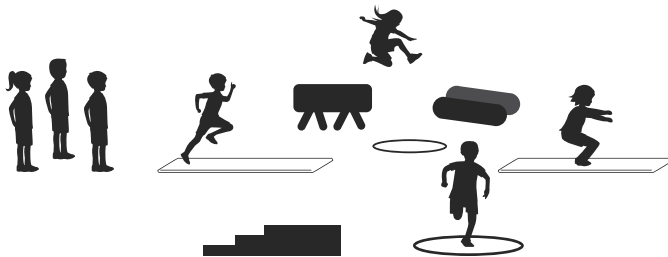
Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan diferentes saltos en distintos entornos.
- › Ejecutan de forma segura la tarea propuesta en el entorno natural.
- › Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural.
- › Reconocen medidas de limpieza en los diferentes lugares que hayan utilizado.

Actividad

- 1 El docente forma una ruta con diversos materiales, con alfombras, colchonetas, cajones, bloques de espuma, cuadrados de cartones, entre otros. Los alumnos tienen que atravesar todo el espacio, el “mar”, ejecutando diversos saltos, sin tocar el suelo, el “agua”; únicamente podrán tocar los materiales, las “islas”. A la señal, comienzan a saltar como prefieran.



- 2 Observe estas imágenes y responda:

- › Coloree con azul las actividades que puede realizar en contacto con la naturaleza.
- › Coloree con rojo los lugares para depositar la basura que puede dejar cuando juegas.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Utilizan diferentes saltos para cumplir la tarea propuesta.
- › Ejecutan una variedad de saltos en una ruta establecida.
- › Demuestran que identifican las actividades físicas que pueden realizar en contacto con la naturaleza.
- › Demuestran que identifican los elementos para depositar la basura que puede dejar mientras juega.

Ejemplo 3

OA_4

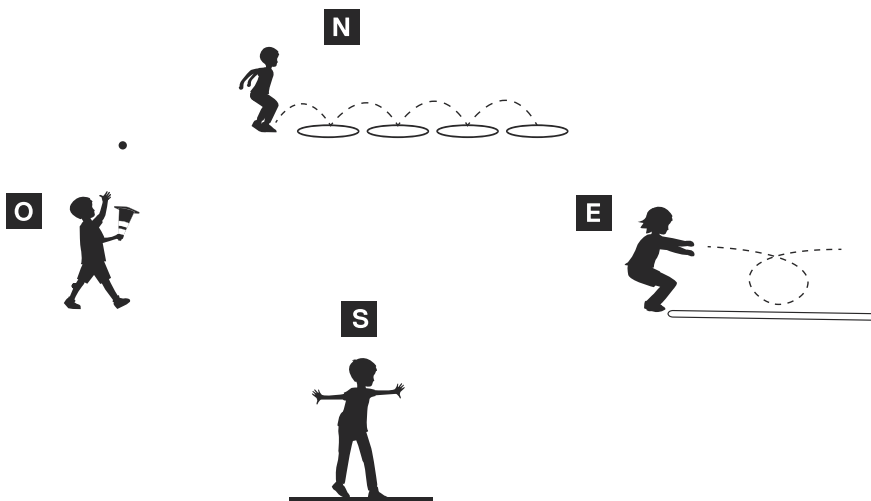
Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan sistemas de referencias (mapas, símbolos, etc.) como guías para ejecutar diferentes actividades físicas en el entorno natural.
- › Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural.
- › Participan en forma activa en las actividades realizadas al aire libre.

Actividad

- 1 Se establece un circuito con cuatro estaciones marcadas con las iniciales de los puntos cardinales. El estudiante deberá realizar el circuito iniciando en el Norte (N) y siguiendo en el Sur (S), el Este (E) y el Oeste (O).
 - O Tomar un cono con una mano y con la otra lanzar al aire una pelotita de papel; debe atraparla con el cono.
 - N Saltar a pies juntos dentro de cuatro aros que están colocados en forma continua.
 - E Sobre la colchoneta y sin salir de ella, realizar una rodada o volteo.
 - S Caminar sobre una línea marcada en el piso, sin salir de ella y sin perder el equilibrio.

**CRITERIO DE EVALUACIÓN**

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan el circuito de forma correcta, reconociendo la trayectoria trazada.
- › Demuestran una correcta ejecución en el orden de las tareas planteadas.
- › Demuestran una actitud positiva para cumplir la tarea asignada por el docente.
- › Logran cumplir la tarea propuesta.

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.
- 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 a 10 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
- GUÍA ACUÁTICA INFANTIL: <http://descargas.inde.com/GEAI-Espa%C3%B1ol.pdf>
- EXPRESIÓN CORPORAL: <http://http://educacionfisicaydeporte.com/microcursos/144-expresioncorporal.html>

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

- ADAMS, A. (1998). *El asombroso cuerpo humano*. España: Readers
- DEL BARRIO, D. (2011) *Cuentos motores en Educación Física*. Primaria. Érase una vez en Educación Física. Inde.
- DUQUE, M. (2003). *Cuaderno del Alumno para 1er Ciclo de Primaria*. España: Wanceulen.
- DUQUE, M. (2003). *Cuaderno del Alumno para 2º Ciclo de Primaria*. España: Wanceulen.
- EDICIONES LAROUSSE S.A. *En buena forma*.
- EDICIONES LAROUSSE S.A. *Vamos a divertirnos x 4*. (2011).

- EDICIONES LAROUSSE S.A. *Enciclopedia de los niños en 5 volúmenes.*
- EDICIONES LAROUSSE S.A. *Larousse vivir mejor.*
- EDICIONES LAROUSSE S.A. *¡Al agua, patos!* Editorial Vox
- EIFFLE, P. (2008). *¡Atájala, Pedro!* Argentina: Sm.
- GASPAR, L. (1974). *Enciclopedia Juvenil: Los Deportes.* San Sebastian: Pala.
- GUTIÉRREZ, H. (2011). *Educación Física en el aula primer ciclo de primaria. Cuaderno del alumno.* España: Paidotribo.
- MANTOVANI, M. (2007). *Mi primer libro del cuerpo humano.* España: Susaeta ediciones.
- MORALES, R. (2009). *Lecturas de educación física.* Fichas de 3º de primaria. España: Wanceulen.
- ORTIZ, I. (2004). *Gran libro del cuerpo humano.* España: Servilibro.
- RENÉ GOSCINNY, A. U. (2008). *Ásterix en los Juegos Olímpicos. Las aventuras de Ásterix el Galo.*
- RIVEROLA, V. (2012). *Montañismo con niños: cómo ir a la montaña en familia.* España: Desnivel.
- SALVAT EDITORES S.A., *Gran Enciclopedia didáctica ilustrada: Cuerpo humano* (1989). México.
- TERCERA, L. (2010). *El cuerpo Humano.* Icarito.
- TERCERA, L. (2010). *Enciclopedia del Cuerpo Humano.* Icarito.
- VALLEJOS, G. (2007) *Revista Barrabases.* Chile: Producciones G y G.
- VELIS-MEZA, H. (2003) *Historia secreta de la pelota.* Chile: Hue
- WALKER, R. (2000) *Enciclopedia del cuerpo humano.* España: Susaeta.

Sitios web para estudiantes

- > <http://www.educar.org/Educacionfisicaydeportiva/index.asp>
- > <http://www.educar.org/infantiles/Juegos/index.asp>
- > <http://barrabases.blogspot.com/>
- > www.asterix.com/index.html.es
- > http://www.yodibujo.es/t_12401/juegos-olimpicos#

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 transmisibles.

› 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.

Micro valla

20 y 40 centímetros de altura

Cuerda de salto

1,60 metros de longitud

Cajón de saltos

Cinco cuerpos de madera, un fijador y un trampolín.

Colchoneton

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

Colchoneta

Individual de gimnasia

Aros

De gimnasia de variados tamaños

Conos

Plásticos de variados tamaños, colores y formas

Balón

- › De esponja
- › De hándbol de PVC
- › De básquetbol N° 3 de goma
- › De fútbol N° 3
- › 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

Globos

De variados tamaños y colores

Bastones

De madera o plásticos

Testimonio

De madera o plástico

Banca

Sueca o vigas de madera

Barra

De fierro

Trepa

De cuerda o fierro

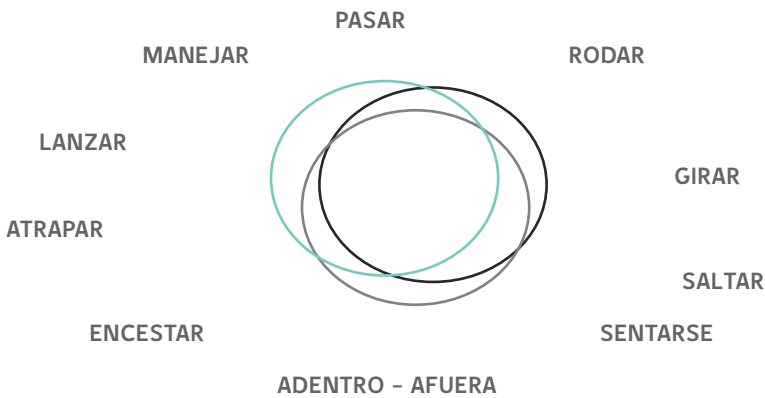
Túnel

Redondo de telas

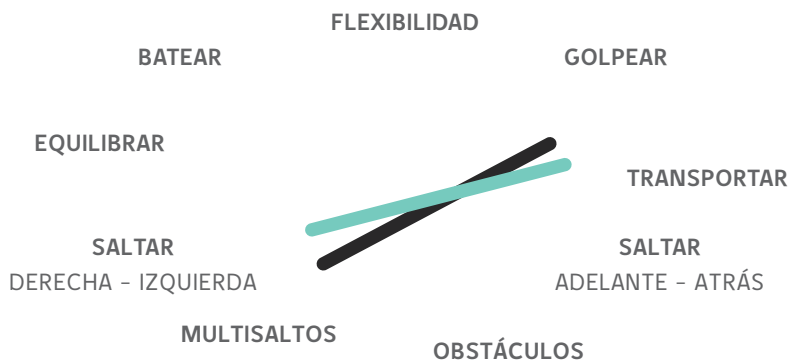
Materiales y sus usos

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

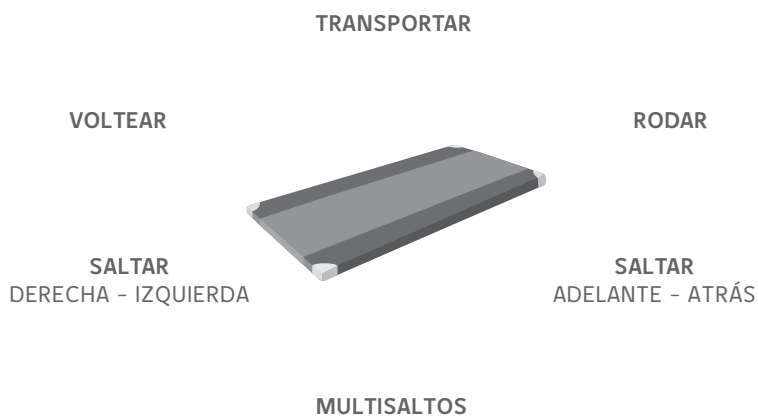


BASTONES



*Extraído de presentación Proyecto Escuelas Saludables PUC-INTA.

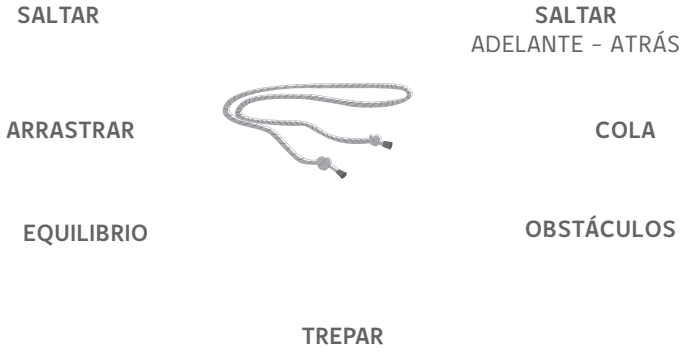
COLCHONETAS



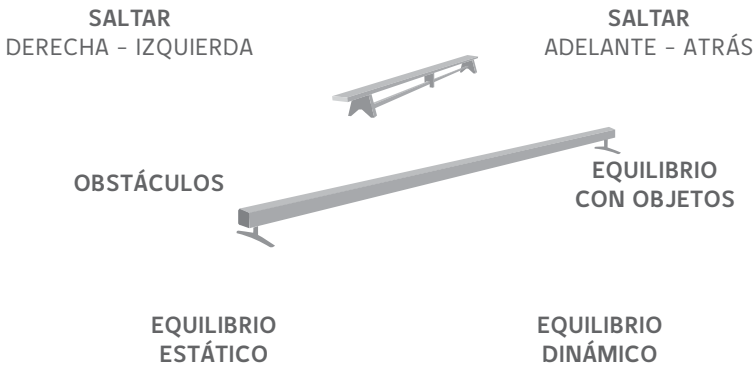
BOTELLAS PLÁSTICAS



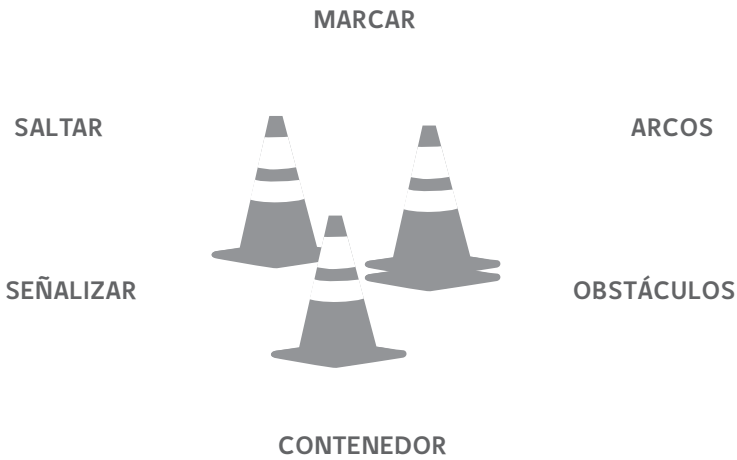
CUERDAS



VIGA



CONOS



PETOS

MARCAR

ARCOS

SEÑALIZAR

COLA



IDENTIFICAR

VALLAS

SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

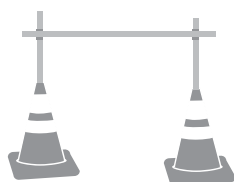
SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

PASAR

SEPARAR

MULTISALTOS

OBSTÁCULOS

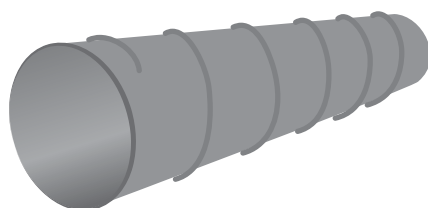


PRECISIÓN

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		ELEMENTAL		MADURO				
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	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.

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.			
	Los brazos se encuentran extendidos frente al cuerpo.				Los codos se mantienen hacia los lados, flexionados en alrededor de 90°.				Los brazos permanecen relajados a ambos lados y los antebrazos extendidos frente al cuerpo.			
Movimiento de los brazos	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.			
Movimiento de las manos	Se intenta atrapar la pelota con todo el cuerpo.											
	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 disperejo 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 gráficas 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 cardíaco? **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 cardíaca **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 1° a 6° básico

EJE 1: HABILIDADES MOTRICES

Habilidades motrices básicas

NIVEL 1° BÁSICO

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.

NIVEL 2° BÁSICO

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.

NIVEL 3° BÁSICO

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.

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 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>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 360° en un solo pie.</p>	<p>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).</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

Juegos predeportivos - deportes

NIVEL 1º BÁSICO

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

NIVEL 2º BÁSICO

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

NIVEL 3º BÁSICO

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 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › 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 	<p>Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> › caminatas recreativas urbanas › bailes recreativos › cicletadas › juegos de balón en plazas y parques 	<p>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.</p>
<p>Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

EJE 2: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Aptitud y condición física

NIVEL 1º BÁSICO

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

NIVEL 2º BÁSICO

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

NIVEL 3º 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.

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 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

Conocimiento del cuerpo y autocontrol

NIVEL 1º BÁSICO

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.

NIVEL 2º BÁSICO

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.

NIVEL 3º BÁSICO

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca 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 4° BÁSICO

Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

NIVEL 5° BÁSICO

Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

NIVEL 6° BÁSICO

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

Juego limpio y liderazgo

NIVEL 1º BÁSICO

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).

NIVEL 2º BÁSICO

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).

NIVEL 3º BÁSICO

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 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>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.</p>	<p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>	<p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>
<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › 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 	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › 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 	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › 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