



FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA PRIORIZACIÓN CURRICULAR

# Educación Física y Salud

3° y 4° básico

Unidad de Currículum y Evaluación

Junio 2020

El Propósito de estas fichas pedagógicas es relevar estrategias didácticas pertinentes para abordar los objetivos de la priorización curricular. A su vez, ser una guía que propone actividades, recursos y evaluaciones seleccionadas, principalmente del Programa de Estudio, del texto escolar, y otros recursos disponibles en la página web de currículo nacional. Se ofrece al docente como una ayuda para realizar su labor de enseñanza, que sirva de guía para la planificación y organización de los objetivos de acuerdo con el tiempo disponible y las particularidades de su contexto escolar.

Al igual que la Priorización Curricular, estas fichas están organizadas por niveles como se describe en el cuadro a continuación:



Es importante considerar que estas estrategias se pueden ajustar flexiblemente para cubrir las necesidades de todos nuestros estudiantes; aquellos con los cuales nos podamos contactar presencialmente como de modo remoto. En la educación remota, ya sea que dispongamos de medios tecnológicos utilizando diferentes tipos de plataforma, o por otras vías como teléfono, mensajería instantánea, correo electrónico, chat, video llamadas, fotografías, entre otras.

### Precauciones para trabajar en clases en el escenario de la emergencia sanitaria:

- Se sugiere realizar actividades de baja intensidad cuando el distanciamiento físico no sea posible, este debe ser de 5 metros para marcha rápida y de 10 metros para carrera.
- Prohibir los juegos y deportes de colaboración y oposición que implique un contacto físico.
- Priorizar los deportes individuales y otras manifestaciones motrices que permitan el distanciamiento físico.
- Desinfectar de forma regular las superficies de contacto.
- Se sugiere prohibir los recursos de uso colectivo, excepto que pueda ser debida y oportunamente desinfectado
- Se recomienda favorecer la autoconstrucción de material para garantizar el uso personal.

## Fichas pedagógicas nivel 1

### FICHA 1

<p><b>¿Qué aprenderán?</b></p>	<p><b>Tercero Básico OA 1:</b> 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.</p> <p><b>Cuarto Básico OA 1:</b> 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 zig-zag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.</p>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p><b>Favorecer la diversificación de experiencia motriz</b></p> <p>Se sugiere favorecer y priorizar las habilidades de locomoción y estabilidad por sobre las manipulativas, sobre todo, aquellas que impliquen compartir el recurso material.</p> <p>Para el desarrollo de las habilidades presente en el objetivo se espera propiciar la diversificación de las experiencias motrices. En el caso que se opte por el uso de material, se puede solicitar el diseño de este a partir de recursos reciclados para uso personal.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Se puede solicitar a los estudiantes de manera individual que recorran el espacio determinado para la clase, desplazándose de diferentes formas (adelante, atrás, de costado) sin acercarse a los compañeros, de modo que utilice diferentes tipos de estrategias motrices que les permita <b> Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad</b>. La tarea se puede complejizar aumentando la presencia de variables asociadas a la estabilidad. (Programa, 2012, p.66).</p> <p>Se puede progresar con el objetivo presentando dificultades espaciales (cambios de sentidos, ritmos diversos acompañados de tamborín, desplazamiento en diferentes direcciones del espacio, obstáculos en el trayecto) incorporando recursos materiales reciclados individual, organización del grupo, entre otras.</p> <p><b>Favorecer actividades lúdicas</b></p> <p>Debido a la limitación de los juegos de interacción directa para respetar el distanciamiento social, que permita <b> Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad</b> se sugiere proponer actividades lúdicas, rítmicas y expresivas para el cumplimiento del desarrollo de las habilidades motrices de locomoción y estabilidad mediadas por el juego y desafíos individuales.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>A partir de los desplazamientos libres en el espacio asignado, se puede solicitar a los estudiantes un trabajo de espejos ("monito mayor"), a través de un recorrido, donde un niño/a en primera instancia realice un movimiento y este</p>

	<p>sea imitado por su compañero/a y luego cambian de conductor/a del recorrido. Esta actividad se puede potenciar con música ambiental y cambios constantes de obstáculos y planos de desplazamiento.</p> <p>Como medida de seguridad, se puede delimitar marcando los espacios donde se realizarán los “espejos”, mediante cintas elásticas o cuerdas. En este mismo sentido se pueden habilitar “jardines de saltos y gateos”, cruzando elásticos o cuerdas a una altura tal que exija a los escolares sortear los trayectos o saltando o gateando conforme a las circunstancias del “monito mayor”</p> <p>Se puede progresar incorporando cánticos alusivos a la acción y variables asociadas a la estabilidad como la cantidad de apoyos.</p> <p>Ministerio de Educación (2012) Educación Física y Salud Programa de Estudio para Tercero Año Básico. República de Chile.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Se sugiere que los estudiantes logren reconocer las diferentes habilidades motrices básicas que se desarrollan en la vida cotidiana y en escenarios intencionados en la clase, logrando aplicarlas en diferentes tareas como circuito o actividades lúdicas.</p> <p><b>Estrategia de evaluación</b></p> <p>Como estrategia de evaluación se propone la utilización de <i>ofrecer preguntas</i> para respetar los procesos de desarrollo individual: ¿en qué actividad desarrollé más la estabilidad? ¿en cuál de las actividades realizaste la habilidad de lanzamiento? ¿en qué juego realizaste diferentes tipos de desplazamientos?</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Como estrategia de retroalimentación se sugiere realizar <i>preguntas de autoevaluación</i> como por ejemplo ¿qué fue lo que más te costó en la clase? ¿de qué manera lo que aprendiste te sirve para los juegos que practicas diariamente?</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-29441_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-29441_recurso_pdf.pdf</a></li><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-89613_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-89613_recurso_pdf.pdf</a></li></ul>

## FICHA 2

<p>¿Qué aprenderán?</p>	<p><b>Tercero Básico OA 6:</b> 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><b>Cuarto Básico OA 6:</b> 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>¿Qué estrategias utilizo?</p>	<p><b>Favorecer la diversificación de actividades auténticas</b></p> <p>Presentar tareas motrices para <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b> con diferentes cambios de ritmo, planos, posiciones, direcciones y ejes de acción, a partir de tareas que tengan una transferencia a tareas cotidianas. Así mismo, se considera relevante incorporar las propuestas que los estudiantes puedan ofrecer sobre las posibles acciones que logren realizar en su hogar, a partir de formularles preguntas o casos concretos del devenir diario, como por ejemplo “falta pan para el desayuno...como van comprar si tienen tanta hambre”; “es invierno y debemos saltar varios charcos sin mojarnos, ¿cómo la haremos?”</p> <p>Se puede progresar mediante la reflexión crítica de las actividades hechas en la clase y que más tarde deben realizar cotidianamente, camino a la casa o en ella y cuan necesario es estar aptos/as, para llegar a tiempo, no caerse, ser fluidos y flexibles, rápidos y fuerte, debiendo el estudiante identificar las capacidades condicionantes desarrolladas, que permiten <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b>.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Generar circuitos fijos que pueden contener saltos, desplazamiento en diferentes direcciones, posiciones de yoga, entre otras, en los que se puedan desarrollar diferentes capacidades condicionantes y evitar puntos de contacto entre los estudiantes.</p> <p>Se recomienda que parte de las actividades que se implementen en los circuitos provengan de los estudiantes a partir de preguntas o casos planteados por el o la docente, que emerjan de acciones cotidianas como sentarse y levantarse, subir un peldaño, entre otras.</p> <p><b>Favorecer actividades lúdicas</b></p> <p>Se sugiere que posterior a <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b>, que permitan el reconocimiento por parte del estudiante, de los diferentes componentes de las capacidades físicas, se implementen tareas motrices lúdicas, matizadas con dinámicas grupales de diferentes intensidades para el desarrollo de estas cualidades.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Realizar postas con la evasión de obstáculos sin contacto entre grupos, siempre con la precaución del resguardando del distanciamiento social; también, se puede generar dinámicas que impliquen el uso de la velocidad de reacción, estabilidad, entre otras.</p>

	<p>Progresar realizando actividades dirigidas, intencionadas para el desarrollo de una cualidad en específico, como el yoga para el desarrollo de la flexibilidad mediante posturas asociadas a animales.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Se puede verificar la adquisición de la habilidad mediante la presentación de actividades propuestas por los estudiantes que respondan al estímulo de alguna capacidad condicionante en cada sesión.</p> <p><b>Estrategia de evaluación</b></p> <p>Se sugiere ofrecer preguntas por diferentes plataformas para reconocer el grado de comprensión de la práctica de la actividad física realizada de manera cotidiana, tales como:</p> <p>¿qué tipo de movimientos de los que se realizan en lo cotidiano permite aumentar la velocidad? ¿cuál es el rol de las capacidades condicionantes en el día a día? ¿qué juegos que se realizan de manera cotidiana se requiere de velocidad?</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Uso de Rúbrica: para definir el grado de progreso, se puede hacer entrega de una rúbrica que le permita al estudiante definir su nivel de logro; donde se especifique al estudiante los criterios con sus respectivos indicadores para autoevaluarse frente la propuesta de actividades que estimulen alguna capacidad condicionante, como la velocidad.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21040.html#objetivos_recurso">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21040.html#objetivos_recurso</a></li></ul>

## FICHA 3

### ¿Qué aprenderán?

**Tercero Básico OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

**Cuarto Básico OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento en forma respetuosa
- utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros
- escuchar y seguir instrucciones
- asegurar que el espacio está libre de obstáculos

### ¿Qué estrategias utilizo?

#### Diseño de propuestas de autocuidado por Covid-19

Se recomienda que los estudiantes sean agentes activos en el diseño de normas de convivencia y autocuidado, para Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros previa explicación de la importancia de estas, respecto a la integridad corporal.

Frente a la necesidad de generar hábitos de vida activa en la comunidad educativa, los estudiantes junto con el docente pueden diseñar estrategias para respetar el distanciamiento social en la clase de Educación Física y Salud y en otros espacios y situaciones comunes de la escuela, las estrategias podrán ser presentados de manera grupal o individual a partir de fichas informativas.

#### Ejemplificación

Solicitar a los estudiantes a partir de las restricciones sanitarias, diseñar recursos visuales focalizados en sus compañeros, apuntando a las normativas sugeridas al momento de realizar la clase de Educación Física y Salud, el recreo y otros espacios comunes, tales como desplazarse o correr con los brazos extendidos para delimitar el distanciamiento social, incorporar una cuerda, bastón o aro por estudiante y como su uso en juegos y desplazamientos garantiza el distanciamiento social.

#### Favorecer actividades lúdicas

Entregar espacio de la clase a los estudiantes para que puedan sugerir actividades, en su propuesta deben incluir normas de autocuidado y cuidado entre pares. El proceso de autonomía deberá estar sujeto al nivel de desempeño que corresponda.

Durante la clase en algún momento del desarrollo, se puede dar el espacio para que los estudiantes recomienden una actividad según el objetivo de la clase, la actividad se podría dirigir desde el estilo de enseñanza descubrimiento guiado, teniendo las consideraciones sanitarias necesarias para realizar la actividad.

#### Ejemplificación

Se puede dividir al curso en grupos, estos se deberán alternar cada semana para presentar actividades en base a la Práctica de actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como parte del calentamiento o

	<p>tramos de la clase. La actividad debe tener en cuenta las consideraciones sanitarias.</p>
<b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b>	<p>Para la verificación de los aprendizajes se recomienda el uso de rúbricas y escalas de apreciación, que evidencien la correcta relación entre la propuesta del estudiante con objetivos simples dentro de la sesión y la presentación de las normativas sanitarias.</p> <p><b>Estrategia de evaluación</b></p> <p>Se sugiere utilizar la estrategia de evaluación auténtica mediante la presentación de una infografía de manera digital o en papel, donde los estudiantes deban establecer normativas de autocuidado para realizar actividad física.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Se propone retroalimentar el proceso formativo mediante preguntas de auto y coevaluación asociadas a los aprendizajes adquiridos tales como ¿qué aprendí? y ¿por qué se deben implementar medidas de autocuidado en la realización de juegos?</p>
<b>Recursos de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-131778_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-131778_recurso_pdf.pdf</a></li></ul>

# Fichas pedagógicas nivel 2

## FICHA 4

<b>¿Qué aprenderán?</b>	<p><b>Tercero Básico OA 9:</b> 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.</p> <p><b>Cuarto Básico OA9:</b> 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.</p>
<b>¿Qué estrategias utilizo?</b>	<p><b>Consideraciones Sanitarias</b></p> <p>Situar el objetivo Practicar actividades físicas en forma segura, a las consideraciones sanitarias por la presencia de Covid-19 en el país, como lo es el distanciamiento social y el lavado de manos constante, antes, durante y al término de la sesión de Educación Física y Salud, lo que se podría desarrollar en conjunto con la asignatura de Ciencias Naturales.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Hacer un listado de conductas saludables en la clase en conjunto con los estudiantes, el listado podría tener consideraciones: En el flujo de desplazamientos amplios en la clase. Instancias para el lavado de manos. Sobre el cambio de ropa Usos seguros de recursos didácticos (balones, cuerdas, aros, cintas) Propuestas de alimentación saludable. Los acuerdos podrán ser constatados por los mismos estudiantes que, en un rol rotativo, tengan la responsabilidad de velar por las conductas responsables en la sesión.</p> <p><b>Fortalecimiento de hábitos de cuidado por presencia de Covid-19</b></p> <p>Se propone la co-construcción de consideraciones para la práctica de actividad motriz tanto fuera del establecimiento, como en espacios públicos (trayecto a la escuela) y la casa entre otros. Asimismo, junto con los estudiantes se puede generar un listado para tener en cuenta en la práctica de actividad motriz fuera del establecimiento, a partir de procesos reflexivos del estudiante y la evidencia científica.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Se recomienda que los estudiantes puedan generar conductas activas en su hogar, por lo que, en primera instancia, se debe invitar a que, de manera progresiva puedan visualizar las consideraciones que implica una práctica segura y responsable de ejercicios y juegos, lo que se puede evidenciar en la generación de listado sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cuál es el lugar más seguro de su hogar para hacer ejercicios y jugar?</li><li>- ¿Cuáles son los objetos más cercanos que pueden provocar algún problema viral?</li><li>- Materiales alternativos a su disposición en casa que podría utilizarse para realizar actividad motriz (bolsas plásticas, vasos desechables, cajas de cartón</li></ul>

	<p>o diarios entre otros recursos), mitigando además el impacto ambiental asociado a la basura.</p> <p>Asimismo, se puede proyectar a actividades atractivas e innovadoras que se puedan realizar en el alrededor de su hogar.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Solicitar a los estudiantes describir las exigencias de la práctica de la actividad física segura, contemplando las normativas sanitarias y de seguridad al realizar actividades en diferentes entornos como el hogar. A partir de la actividad propuesta y la consiguiente reflexión elaborar un manual colectivo de medidas seguras e higiénicas.</p> <p><b>Estrategia de evaluación</b></p> <p>Se sugiere utilizar la estrategia de <i>evaluación auténtica</i> mediante la presentación de un dibujo del hogar, que puede ser presentado de manera física o digital. En esta los estudiantes deberán establecer zonas seguras en su casa que le permitan jugar de forma segura, declarando el lugar más apropiado y el por qué.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Se sugiere retroalimentar el proceso formativo mediante <i>uso de rúbricas</i> que le permitan al estudiante comprender los criterios que se deben tener en consideración para jugar en el hogar, como el espacio y recursos necesarios, materiales, entre otras.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-26495_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-26495_recurso_pdf.pdf</a></li></ul>



Para dudas ingresa a  
[Curriculumnacional.mineduc.cl](http://Curriculumnacional.mineduc.cl)