



FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA PRIORIZACIÓN CURRICULAR

# Educación Física y Salud

5° y 6° 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>Quinto Básico OA 1:</b> 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 u 80 metros).</p> <p><b>Sexto Básico OA 1:</b> 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 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.</p>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p><b>Actividades deportivas individuales</b></p> <p>Se recomienda que, para <b>Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas</b> la demostración de las competencias adquiridas, estas sean predominantemente manifestaciones motrices individuales. No obstante, en el caso de realizar tareas de oposición, que el uso del material sea individual, el que puede ser autoconstruido y desechable, separando los espacios de actuación mediante mallas, elásticos o cuerdas.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>A partir de la confección de materiales didácticos autoconstruido, se pueden generar actividades de gimnasia rítmica, donde en grupos pequeños no mayor a cuatro estudiantes puedan diseñar una coreografía en base a habilidades motrices básicas, la selección de la música y vestuario es de libre elección de los estudiantes.</p> <p><b>Favorecer actividades lúdicas</b></p> <p>Explorar tareas motrices alternativas para la demostración de habilidades motrices básicas adquiridas que incluyan las manifestaciones rítmico-expresivas convencionales, emergentes, urbanas, de pueblos migrantes o nuevas tendencias, siempre en el contexto de las habilidades motrices básicas. Se sugiere que las decisiones tomadas por el docente sean con relación a las consideraciones sanitarias y los intereses de los estudiantes.</p> <p>Avanzando en el objetivo <b>Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas</b>, este se puede complejizar solicitando que los estudiantes de manera colaborativa generen una presentación en el que expresen emociones de manera corporal con o sin presencia de música.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Se pueden generar actividades expresivas a partir de las emociones producidas por la música o temáticas planteadas (proyectar fotos o leer cuentos, metáforas o dichos populares) que se representan corporalmente. También, se pueden ofrecer actividades de improvisaciones, que corporalmente expresen temáticas y dinámicas con cánticos.</p>

<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Verificar lo aprendido <b>relativo a Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas</b> a partir de la fluidez de los movimientos, utilización de los espacios, incorporación de recursos alternativos, entre otros aspectos.</p> <p><b>Estrategias de evaluación</b></p> <p>Se sugiere utilizar como estrategia evaluativa el <i>trabajo en grupo</i> para que los estudiantes de manera colaborativa puedan demostrar sus habilidades motrices básicas en manifestaciones rítmicas urbanas, acentuando los criterios de evaluación en la creatividad, utilización del espacio, ritmo, entre otros.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Se propone que el medio de retroalimentación sea preguntas de autoevaluación y coevaluación que le permitan a los estudiantes cuestionar las habilidades y conocimientos adquiridos, por ejemplo: ¿qué implica mayor desafío? ¿qué he aprendido? ¿de qué manera se puede mejorar la presentación? y, ¿qué de lo aprendido me permite conocerme mejor?</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-177700_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-177700_recurso_pdf.pdf</a></li><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-21811_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-21811_recurso_pdf.pdf</a></li></ul>

## FICHA 2

<p>¿Qué aprenderán?</p>	<p><b>Quinto 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>Sexto 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, estableciendo metas de superación personal.</p>
<p>¿Qué estrategias utilizo?</p>	<p><b>Ejercicios utilitarios</b></p> <p>Se sugiere obtener información inicial del estado morfofuncional de los estudiantes a modo de evaluación diagnóstica para <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b>, cuyo diseño metodológico contemple metas personales (evaluación sumativa) e hitos evaluativos de medio término (evaluación formativa), donde impere el seguimiento docente continuo para el correspondiente reforzamiento motivacional.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>En la evaluación diagnóstica antes de <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b>, se sugiere aplicar test submaximales, como el test de Caminata Fraccionada (CAFRA) que poseen datos referenciales en población escolar chilena (tablas) u otra evaluación que no implique compartir material compartido entre los y las escolares como potencial vector de infección.</p> <p><b>Ejercicios utilitarios</b></p> <p>Para el desarrollo del objetivo <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b>, se sugiere diseñar actividades en base a ejercicios y tareas posibles de replicar en el hogar y el tiempo libre escolar.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Realizar tareas como estocadas, saltos, sentadillas entre otros, donde la dificultad puede ser aumentada desde la asimilación de los ejercicios. Asimismo, se sugiere que los estudiantes puedan proponer actividades en base a movimientos cotidianos.</p> <p><b>Utilización de actividades lúdicas</b></p> <p>Se sugiere que, para el cumplimiento del objetivo <b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa</b>, se desarrollen actividades con sentido lúdicas para el desarrollo de la condición física de los estudiantes.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Para el desarrollo de la resistencia se pueden realizar postas, sin contacto de los estudiantes ni uso de material. Del mismo modo se pueden realizar estaciones donde los ejercicios posean un grado de dificultad desde las capacidades coordinativas.</p>

¿Cómo  
puedo  
verificar si  
aprendió?

Se puede evaluar el **Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa**, en base a lo aprendido, disponiendo de registros objetivos de los procesos de avances en el periodo de clases, también a partir de la identificación y el diseño de tareas según la cualidad física planteada de manera inicial. Considerando además la grabación de cápsulas televisivas de sus desempeños y logros en la casa, corresponsabilizando a la familia en el apoyo, motivación y levantamiento de evidencias.

**Estrategias de evaluación**

Se sugiere utilizar para el presente objetivo evaluación auténtica que le permita al estudiante identificar la transferencia de las habilidades adquiridas por la asignatura en la vida cotidiana, mediante la presentación de evidencia que se pueda realizar en el hogar en base a ejercicios y movimientos naturales que se realizan en el día a día. Considerar criterios como la coherencia entre el ejercicio y el objetivo planteado por el estudiante.

**Estrategias de retroalimentación**

Se propone utilizar preguntas de auto y coevaluación que respondan a lo aprendido por el estudiante, transferencia a lo cotidiano y formas de mejora, por ejemplo: ¿qué fue lo que más me costó aprender y por qué? ¿qué de lo aprendido me sirve para tener un estilo de vida activo? y ¿cómo puedo mejorar la manera de resolver el problema?

Recursos de  
apoyo

- [https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-175772\\_recurso\\_pdf.pdf](https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-175772_recurso_pdf.pdf)

## FICHA 3

<p>¿Qué aprenderán?</p>	<p><b>Quinto Básico OA 11:</b> 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"><li>• realizar un calentamiento específico individual o grupal</li><li>• usar ropa adecuada para la actividad</li><li>• cuidar sus pertenencias</li><li>• manipular de forma segura los implementos y las instalaciones</li></ul> <p><b>Sexto Básico OA 11:</b> 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"><li>• realizar un calentamiento específico individual o grupal</li><li>• usar ropa adecuada para la actividad</li><li>• cuidar sus pertenencias</li><li>• manipular de forma segura los implementos y las instalaciones</li></ul>
<p>¿Qué estrategias utilizo?</p>	<p><b>Autonomía en el desarrollo de la sesión.</b></p> <p>Se sugiere que, para el cumplimiento del objetivo <b>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros</b> se pueda acompañar a los estudiantes en el diseño de actividades de calentamiento grupal, para que luego cada uno pueda hacerse cargo de su propio calentamiento de sesiones que impliquen una mediana o alta exigencia física.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Solicitar que cada estudiante organice su propio calentamiento a partir de acciones de su interés y que cumpla con el objetivo de la sesión. Esto teniendo en consideración elementos tales como: grupos musculares, intensidad de un calentamiento y las variables asociadas a la seguridad.</p> <p><b>Co-construcción de normas de autocuidado</b></p> <p>Se recomienda promover el rol activo del estudiante para <b>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros</b>, respecto a la toma de decisiones de las consideraciones asociadas a las medidas de autocuidado de las sesiones, lo que se puede evidenciar en acuerdos y revisiones semanales sobre los protocolos para la práctica segura de la clase de Educación Física y Salud.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Generar en conjunto con los estudiantes un listado de consideraciones al <b>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros</b>, realizando diferentes tipos de actividades, según su intensidad, objetivo, terreno y variables sanitarias para la ejecución de la sesión; acordando responsabilidades individuales como grupales para el cumplimiento de estas.</p>
<p>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</p>	<p>Se sugiere evaluar bajo algún criterio la selección de actividades que realizarán, según su pertinencia con las medidas sanitarias establecidas. Consecuentemente, se recomienda utilizar la coevaluación para que los estudiantes puedan definir el cumplimiento asociado a <b>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros</b> a partir de criterios provenientes del docente.</p>

	<p><b>Estrategias de evaluación</b></p> <p>Se recomienda para el presente objetivo utilizar como estrategia evaluativa el <i>trabajo grupal</i>, que considere aspectos propios del Objetivo de Aprendizaje como es la preparación de un calentamiento, el principio de progresividad y especificidad según lo que se realizará en la clase, consideraciones sanitarias, entre otros.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Como medio de retroalimentación se recomienda la utilización del <i>círculo de crítica</i> en el que se presente al estudiante los aciertos y sugerencias sobre un calentamiento administrado a sus pares o a sí mismo.</p>
<b>Recursos de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-21814_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-21814_recurso_pdf.pdf</a></li></ul>



# Fichas pedagógicas nivel 2

## FICHA 4

<p>¿Qué aprenderán?</p>	<p><b>Quinto Básico OA 9:</b> 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.</p> <p><b>Sexto Básico OA9:</b> 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.</p>
<p>¿Qué estrategias utilizo?</p>	<p><b>Consideraciones Sanitarias</b></p> <p>Se sugiere situar el objetivo de aprendizaje <b>Practicar actividades físicas en forma segura</b>, mediante el refuerzo de las consideraciones sanitarias dadas por la presencia del Covid-19 en el país, lo que implica el distanciamiento social y el lavado de mano recurrente en la asignatura de Educación Física y Salud.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Hacer un listado de exigencias para <b>Practicar actividades físicas en forma segura</b>, dando cumplimiento cabal a las normativas sanitarias para la práctica de actividad física en las clases de Educación Física y Salud, como es el lavado de mano.</p> <p>Una vez realizado el listado se puede progresar realizando registro mediante una autoevaluación del cumplimiento de las normas establecidas, considerando todas las instancias del diario vivir.</p> <p><b>Fortalecimiento de hábitos de cuidado por presencia de Covid-19</b></p> <p>Se propone la co-construcción de normativas para <b>Practicar actividades físicas en forma segura</b>, fuera del establecimiento, como en espacios públicos, trayectos a la escuela, la casa, entre otros momentos de la vida cotidiana.</p> <p>Junto con los estudiantes se puede generar un listado de consideraciones para la práctica de actividad física fuera del establecimiento, a partir de procesos reflexivos del estudiante y la evidencia científica.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Acompañar a los estudiantes en primera instancia en la construcción de normativas dentro de los espacios del colegio, para luego avanzar en la visualización de las consideraciones sanitarias y de seguridad al <b>Practicar actividades físicas en forma segura</b>, a realizarse en el hogar, como fase preliminar a proyectarse en los espacios públicos.</p> <p><b>Desarrollar una correcta ejecución</b></p> <p>Una vez reforzado las consideraciones sanitarias para una práctica segura de actividad física, se puede avanzar en las dimensiones ergonómicas de la acción, reforzando aquellos aspectos que pueden implicar vicios posturales o riesgos que produzca algún tipo de lesión.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p>

	<p>Se pueden entregar fichas de ejecución de movimientos a los estudiantes, en donde se describan las fases críticas de este, como puede ser en el caso del salto, la fase de amortiguación y en la corrida la forma de pisar, entre otras dimensiones de la motricidad.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Se sugiere evaluar lo aprendido al <b>Practicar actividades físicas en forma segura</b>, mediante el desarrollo de un proyecto que le permita al estudiante avanzar de manera progresiva en la comprensión y aplicación de acciones que conlleven un estilo de vida activo.</p> <p><b>Estrategias de evaluación</b></p> <p>Evaluación Auténtica: mediante la realización de un recurso audiovisual o físico como una infografía puede representar el término de un proceso indagativo y vivencial donde los estudiantes proponen acciones para conductas activas dentro la comunidad escolar y/o fuera de esta.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación</b></p> <p>Para facilitar los procesos desarrollados por los estudiantes, se sugiere utilizar <i>uso de rúbrica</i> como mecanismo facilitador de la <i>auto y coevaluación</i> para la retroalimentación, en que se entreguen los criterios e indicadores como la factibilidad de la propuesta, consideraciones sanitarias, entre otros.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><a href="https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf">https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf</a></p>



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