

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Cuarto Año Básico

Ministerio de Educación



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
Cuarto 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 ellas el mayor provecho. Igualmente agradezco a todos aquellos que participaron en nuestras consultas y aportaron con su valiosa experiencia y opiniones en la construcción de este instrumento. Estoy seguro de que con el esfuerzo del Ministerio, de ustedes y de los alumnos y sus padres, podremos avanzar en el logro de una educación como se la merecen todos los niños de Chile.



Harald Beyer Burgos
Ministro de Educación de Chile

Educación Física y Salud

Programa de Estudio para Cuarto 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 978-956-292-424-5

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	67
Unidad 3	87
Unidad 4	109
Bibliografía	131
Anexos	135

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.

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

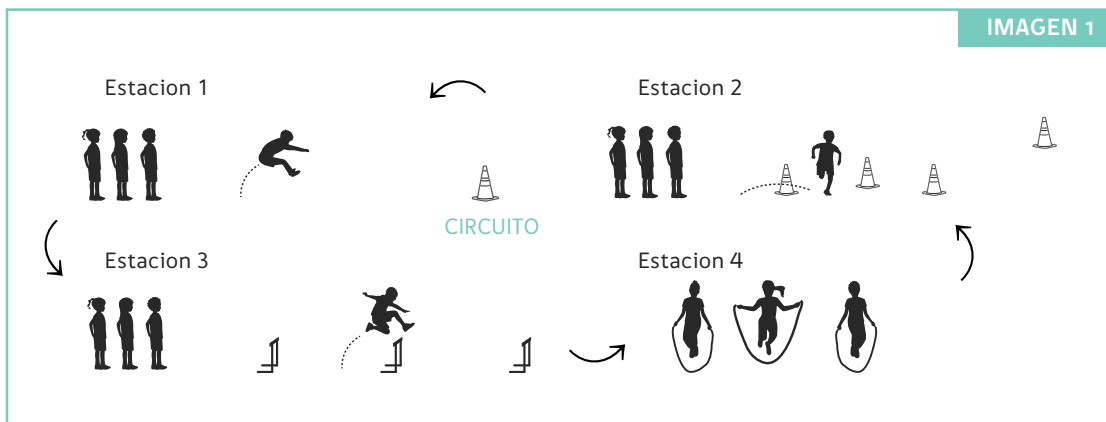
tecnológicos, como podómetros y monitores de ritmo cardíaco (si es que el establecimiento cuenta con ellos), así como el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día en algún sitio web. Estas herramientas son de mucha utilidad para que el estudiante mida las respuestas corporales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

Respuestas corporales asociadas a la actividad física (OA 8)

Aptitud y condición física (OA 6)

Habilidades motrices (OA 1)

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

- › Reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud.
- › Ejecutan ejercicios para el desarrollo de la condición física en forma continua o intermitente.
- › Miden la frecuencia cardíaca y evalúan su frecuencia respiratoria luego del ejercicio físico.
- › Usan habilidades motrices de locomoción para optimizar su ejecución u obtener un resultado; por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos.
- › Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan y se cortan las uñas.

ACTIVIDAD SUGERIDA

INICIO

OA 11 Conducta segura (Calentamiento) Los alumnos se ubican en un espacio delimitado. Dos o tres usan un peto y deben pillar a los demás. Los que son alcanzados adoptan la posición de tortuga (de espalda sobre el suelo, moviendo brazos y piernas). Para volver al juego, un compañero que esté libre los debe girar. Se sugiere ir cambiando a los que pillan. El docente puede distribuir aros por el piso para que aquellos estudiantes que presenten dificultades puedan descansar y los que pillan no los toquen.

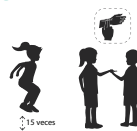
⌚ 5 minutos



DESARROLLO

OA 8 Respuestas corporales asociadas a la actividad física Se ubican en parejas, cada una con un reloj. A la señal, uno salta quince veces seguidas en el mismo lugar. Al término, el compañero mide su frecuencia cardíaca a nivel radial en quince segundos. Calculan la frecuencia obtenida después del ejercicio. Luego invierten roles. Se sugiere disminuir la cantidad de saltos a los estudiantes que tengan dificultades.

⌚ 10 minutos



OA 6 Aptitud y condición física Se ubican en hileras de máximo cinco alumnos. Frente a cada hilera hay cuatro aros seguidos. Deben saltar los aros:

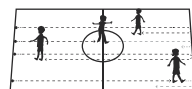
- › solo con el pie izquierdo
- › solo con el pie derecho
- › alternando dos veces izquierdo y dos veces derecho, entre otros

⌚ 10 minutos



OA 1 Habilidades motrices Se desplazan de un lado a otro de la cancha según las siguientes consignas: caminar en puntillas, caminar apoyando los talones, correr de espaldas, caminar en cuclillas, saltar en un pie, saltar a pies juntos.

⌚ 10 minutos



CIERRE

OA 9 Hábitos de higiene, posturales y vida saludable El docente pregunta ¿cuál es la postura adecuada para levantar objetos desde el suelo y cuidar la espalda? Utilizando un bastón que está en el suelo, les muestra que deben flexionar las rodillas y mantener la espalda derecha cada vez que recojan un objeto. Los alumnos practican diez veces la actividad.

⌚ 5 minutos



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

⌚ 5 minutos



La evaluación en Educación Física y Salud

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

> AUTOEVALUACIÓN

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

> ESCALAS DE PUNTUACIÓN

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

> LISTAS DE CONTROL

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

> PRUEBAS DE EJECUCIÓN

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

> REGISTRO ANECDÓTICO

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

> RÚBRICA

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

> TEST

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

Referencias

- 1 HERNÁNDEZ-MUELA, S. Y OTROS. (2005) *"The contribution of the cerebellum to cognitive processes"*. Revista Neurológica; 40 (supl. 1): s57-s64
- 2 MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA - ESPAÑA. (2006). *"Four approximations to the importance of the movement in the evolution and development of the nervous system"*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte Nº 22 (p.25-35) ISSN: 1577-0354
- 3 HERNÁNDEZ-MUELA, S. Y OTROS. (2005) *"The contribution of the cerebellum to cognitive processes"*. Revista Neurológica; 40 (supl. 1): s57-s64
- 4 DÍAZ, E., SAAVEDRA, C. Y KAIN, J. (2003) Artículo: *"Actividad física, ejercicio, condición física y obesidad"*. Revista Chilena de Nutrición, Vol.: 27, Supl.:1 Págs.: 127- 128- 129- 131- 132.
- 5 Según la OMS, la salud es *"un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"*.

Objetivos de Aprendizaje

(Según D.S. 2960/2012) Este es el listado único de objetivos de aprendizaje de Educación Física y Salud de 4º 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 control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360º en un solo pie.

OA__2 Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el 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.

OA__3 Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replérgase en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.

OA__4 Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como:

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

OA__5 Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA__6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA__7 Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

OA__8 Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OA__9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA__10 Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas y los roles asignados, respetando las

decisiones de la autoridad, y organizar equitativamente los equipos.

- OA_11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:
- › realizar un calentamiento en forma apropiada

- › utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros
- › escuchar y seguir instrucciones
- › asegurar que el espacio está libre de obstáculos

Actitudes

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| a | Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud. | f | Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. |
| b | Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. | g | Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. |
| c | Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física. | h | Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |
| 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. | | |

Visión global del año

Unidad 1

Unidad 2

Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros como:

- › realizar un calentamiento en forma apropiada
- › utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros
- › escuchar y seguir instrucciones
- › asegurar que el espacio está libre de obstáculos (OA 11)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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

Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. (OA 8)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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. (OA 1)

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. (OA 1)

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el 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. (OA 2)

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el 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. (OA 2)

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

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Tiempo estimado
30 horas pedagógicas

Tiempo estimado
28 horas pedagógicas

Unidad 3

Unidad 4

*Distribución temporal por unidad (%)

5-10%

10-15%

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario. (OA 3)

Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal. (OA 5)

Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio. (OA 7)

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. (OA 3)

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. (OA 10)

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

- › jugar en plazas activas
- › jugar un partido en la plaza o la playa
- › realizar caminatas en el entorno natural
- › andar en bicicleta en un parque o en un camino rural (OA 4)

40-45%

15-20%

5-10%

Tiempo estimado
28 horas pedagógicas

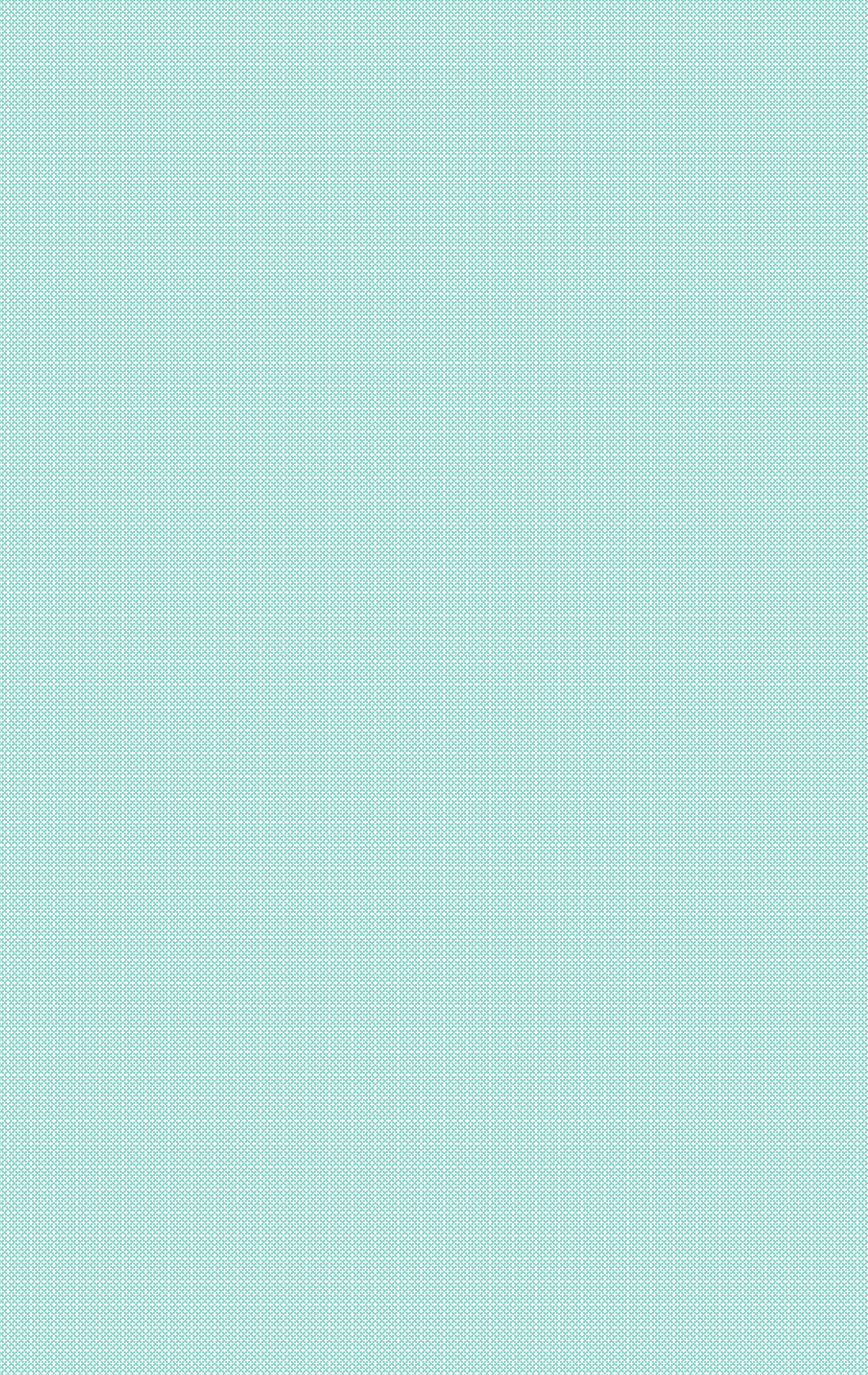
Tiempo estimado
30 horas pedagógicas

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 o 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 o deporte. › Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. › Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.

Semestre 1

Unidad 1



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

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

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

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Combinar habilidades motrices básicas, hábitos de higiene y de autocuidado.

PALABRAS CLAVE

Calentamiento, seguridad, intensidad moderada, intensidad vigorosa, hábitos posturales, higiene, alimentación saludable, frecuencia cardíaca.

CONOCIMIENTOS

- › Niveles de intensidad
- › Estrategias de juego
- › Relación entre habilidades motrices y resolución de problemas

HABILIDADES

- › Adquirir y perfeccionar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio.
- › Practicar juegos recreativos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- › Realizar un calentamiento antes de la práctica de actividad física.
- › Adquirir normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- › Resolver problemas por medio de una acción motriz.

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 de forma apropiada
- › 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

- › Reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud.
- › Usan el material seleccionado para la actividad adecuadamente, de manera de prevenir accidentes personales y colectivos.
- › Conocen medidas básicas de seguridad en función de las tareas que va a realizar; por ejemplo: ordenan el material a utilizar, seleccionan los lugares para la práctica de forma segura.
- › Ejecutan de forma correcta los ejercicios de calentamiento.
- › Señalan las partes del cuerpo que son utilizadas durante una la actividad del calentamiento.

OA_6

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

- › Ejecutan ejercicios para el desarrollo de la condición física en forma continua o intermitente.
- › Completan circuitos, combinando habilidades motrices básicas que impliquen la participación de distintos grupos musculares.
- › Ejecutan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.
- › Realizan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: sensación de fatiga, grado de tensión muscular y percepción del esfuerzo.
- › Miden y evalúan su frecuencia cardíaca y respiratoria luego del ejercicio físico.
- › Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.
- › Evalúan la intensidad del ejercicio con escalas de percepción de esfuerzo.

OA_1

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.

- › Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo; por ejemplo: lanzan y giran antes de atrapar; corren y saltan, lanzan y atrapan.
- › Corren con amplitud de zancada, marcando la fase aérea.
- › Realizan salto largo, utilizando impulso de tronco y brazos; demuestran control y coordinación durante la fase aérea del salto.
- › Saltan una cuerda mientras se desplazan corriendo.
- › Patean un balón antes de que caiga al suelo.
- › Usan habilidades motrices de locomoción para optimizar su ejecución u obtener un resultado; por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos.
- › Mantienen el control de su cuerpo en superficies pequeñas; por ejemplo: sobre una cuerda ubicada a unos cincuenta centímetros del suelo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_2

Ejecutar 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.

- › Resuelven tareas motrices dadas por el docente en relación con el tiempo, el espacio y número de personas.
- › Resuelven problemas motrices que se les presentan al momento de ejecutar la actividad.
- › Analizan en forma grupal si las estrategias seleccionadas fueron adecuadas para cumplir el objetivo.
- › Resuelven en forma colaborativa problemas que se dan en el juego.

OA_9

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

- › Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo.
- › 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 esos alimentos en la actividad física.
- › Identifican acciones en que las posturas sean perjudiciales para el organismo.
- › Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo; se limpian y secan los pies, se duchan y se cortan las uñas.
- › Identifican las condiciones ambientales y se protegen según las necesidades (sol, frío, calor, lluvia).
- › Guiados por el docente, mencionan un beneficio físico o emocional de practicar regularmente actividad física para la salud.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- › realizar un calentamiento de forma apropiada
- › 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

OA_9

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

Calentamiento

1

Los alumnos se ubican en un espacio delimitado. Dos a tres estudiantes usan un peto y deben pillar a los demás. Los que son alcanzados adoptan la posición de tortuga (de espalda sobre el suelo moviendo brazos y piernas). Para volver al juego, un compañero que esté libre los debe girar. Se sugiere ir cambiando a los estudiantes que pillan.



📌 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.

2

Al inicio de la unidad, el docente les explica lo importante que es hacer un calentamiento; por ejemplo: permite que aumente la temperatura corporal, prepara al organismo para un esfuerzo mayor, entre otros.



3

Los estudiantes se ubican en el espacio. Cada uno debe tener un pañuelo o algún elemento como una tela colgando en su espalda. A la señal del docente, deben sacar la mayor cantidad de pañuelos a los compañeros, evitando que les quiten el suyo. Después de quitar un pañuelo, deben devolvérselo para que pueda seguir jugando. Cada alumno tiene que contar cuántos ha conseguido.



4

En parejas, se toman de las manos y giran hacia la derecha y la izquierda, sin soltarse. Como variantes, pueden ingresar un pie hacia el centro y luego sacarlo, y crear diferentes movimientos.

5

Se ubican libremente en el espacio, entrelazan las manos, mantienen los brazos arriba, flexionan el tronco y llevan los brazos hacia los lados.

📌 Observaciones al docente:

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

Seguridad

6

El docente pregunta ¿qué cosas hay que recordar para participar de manera segura en las diversas actividades durante la clase?

Ellos pueden responder:

- › si estoy saltando la cuerda, tengo recordar que mi espacio personal es más grande para no golpear a otro compañero
- › no debo colgarme sobre los arcos que no están adosados al piso

R (Orientación)

7

El docente les explica la importancia de utilizar el material de manera segura. Los estudiantes se ubican en una fila (uno al lado del otro). Cada uno sostiene en su mano un bastón de madera (o un palo de escoba) de 30 centímetros. A la señal, lo lanzan sobre el hombro hacia adelante lo más lejos posible. Para recogerlo, deben esperar que todos hayan lanzado y que el docente dé la indicación respectiva.

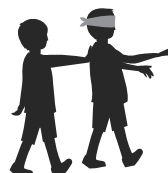
📌 Observaciones al docente:

El modelo básico de trabajo es el juego, principal motor a partir del cual los niños aprenden a aceptar reglas, adoptan comportamientos y asumen formas de actuación. Por ello es importante no excederse en la definición de reglas, sino más bien cuidar que las reglas básicas queden claras y se cumplan.

8

Se ubican en parejas. Uno de ellos debe cerrar los ojos y el otro guía el camino. Lo más importante es que lo guíe de manera segura para evitar el riesgo personal.

R (Orientación)



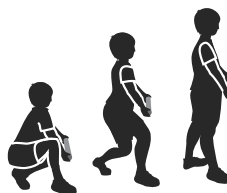
Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**9**

El docente explica la importancia de considerar las porciones de comida que se debe consumir. Luego les pregunta ¿cómo se puede saber la cantidad de comida que se necesita?

R (Ciencias Naturales)

10

El docente les pregunta ¿cuál es la postura adecuada para levantar objetos desde el suelo para cuidar la espalda? Utilizando un bastón ubicado en el suelo, les muestra que cada vez que recojan un objeto, deben flexionar las rodillas y mantener la espalda derecha. Los alumnos practican la actividad diez veces.

**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.

11

Los estudiantes se ubican libremente en el espacio en posición de flexión. Inspiran profundamente, extienden todo el cuerpo y vuelven a la posición anterior. Deben evitar una hiperextensión del tronco.

OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física Resistencia

1

Cada estudiante salta a la cuerda en forma permanente durante tres minutos. Luego se les da un descanso activo, en el cual deben desplazarse por el espacio caminando a un ritmo normal. Repetir tres veces.



2

El docente traza tres estaciones:

- › Estación 1: se forma un triángulo con conos de una distancia de ocho a diez metros; deben correr a máxima velocidad.
- › Estación 2: se forma un cuadrado con conos de una distancia de diez a quince metros; deben trotar en su interior en distintas direcciones.
- › Estación 3: se forma un círculo con conos; deben caminar a paso rápido en su interior.

Fuerza y resistencia muscular

3

Se organizan en hileras máximo de cinco alumnos. Frente a cada hilera se instalan cuatro aros continuos. Deben saltarlos:

- › solo con el pie izquierdo
- › solo con el pie derecho
- › alternando dos veces izquierdo y dos veces derecho
- › alternando dos veces izquierdo y uno derecho
- › alternando dos veces derecho y uno izquierdo



4

Se sientan en un banco y apoyando solo uno de sus pies en el suelo. Deben levantarse, manteniendo el equilibrio y con el otro pie en suspensión. Luego alternan el pie.

5

Se ubican en tríos. Dos sostienen una cuerda a unos cincuenta centímetros del suelo. El tercero debe pasar por debajo de la

cuerda, apoyando solo las palmas de las manos y la punta de los pies y manteniendo mantener la cadera en línea con la columna vertebral.

6

Se organizan en hileras de máximo cuatro estudiantes. Frente a cada hilera se ha trazado una línea de diez metros de longitud que deben saltar en forma alternada, de un lado hacia otro. Vuelven al trote y repiten la actividad.

Velocidad

7

Se ubican uno al lado del otro en un espacio delimitado. A la señal:

- › elevan una rodilla y corren a máxima velocidad una distancia de diez metros
- › se ubican de espalda a la zona de carrera, elevan una rodilla y corren a máxima velocidad una distancia de diez metros
- › saltan (sin flexión de rodilla, aumentando la flexión de tobillo) y luego corren a máxima velocidad una distancia de diez metros

8

En hileras de máximo cinco estudiantes, se ubican detrás de una línea marcada en el suelo. La distancia entre las hileras debe ser de unos cuatro a seis metros. Frente a ellos, se colocan conos a diez metros. A la señal del docente, el primero de la hilera corre hacia el cono y regresa corriendo de espaldas hasta tocar al compañero que le sigue, que sale de inmediato. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo posible.

Flexibilidad

9

Se ubican libremente en el espacio y realizan diferentes movimientos con el tronco (flexión, extensión, rotación).

10

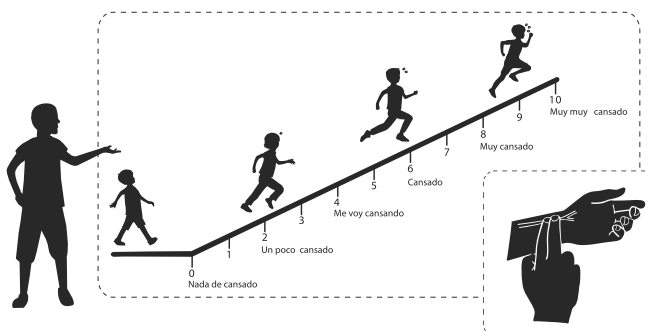
Se distribuyen libremente por el espacio y, a la señal, realizan diferentes movimientos articulares de caderas y brazos.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11

Al inicio de la unidad, el docente explica que dependiendo de la actividad física, se pueden obtener diferentes respuestas corpo-

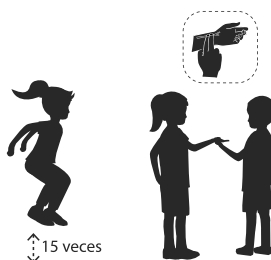
rales. Estas permiten controlar la intensidad del ejercicio, para lo que se pueden utilizar escalas de percepción de esfuerzo o la frecuencia cardiaca.



12

Los estudiantes se ubican en parejas, cada una con un reloj. A la señal, uno de ellos salta quince veces en el mismo lugar. Al término, el compañero mide su frecuencia cardiaca a nivel radial en quince segundos. Luego calculan la frecuencia de un minuto, multiplicando el valor obtenido por cuatro. Se invierten roles.

R (Matemática)



13

Se organizan en hileras de cinco integrantes. Frente a cada hilera se coloca un cono a unos diez metros. A la señal, corren rápidamente hacia el cono y al regreso cuentan cuántas pulsaciones tienen en quince segundos. Luego sale el compañero siguiente y continúan así hasta completar varias vueltas.

R (Matemática)

14

Los alumnos realizan un circuito de agilidad y luego evalúan su frecuencia respiratoria:

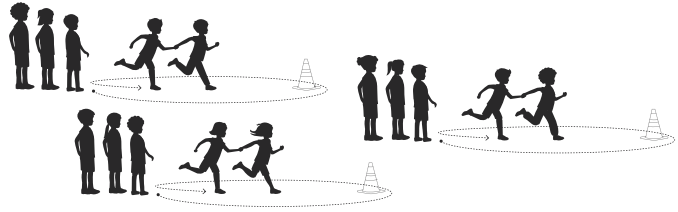
- › Estación A hacer una voltereta sobre una colchoneta
- › Estación B driblear en zigzag seis conos ubicados a 50 centímetros entre sí
- › Estación C saltar un banco
- › Estación D hacer una carrera de cinco metros

Al final, miden su frecuencia cardiaca en quince segundos. El docente controla el tiempo.

15

Se forman en hileras de cinco alumnos. El primero corre hasta un cono dispuesto a unos diez metros, vuelve, toma a su compañero

de la mano y realizan el mismo recorrido y continúan así sucesivamente, sin soltarse de la mano, hasta que los cinco completen el recorrido tomados de la mano. Al terminar el ejercicio, comparan el grado de agotamiento del primero y el último de la hilera.



📌 Observaciones al docente:

Es importante evitar la división del grupo en equipos de niños y de niñas. Organizar equipos mixtos contribuye a una mejor convivencia y aumenta el respeto entre los compañeros, que aprenden de las cualidades y limitaciones de todos.

OA_1

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.

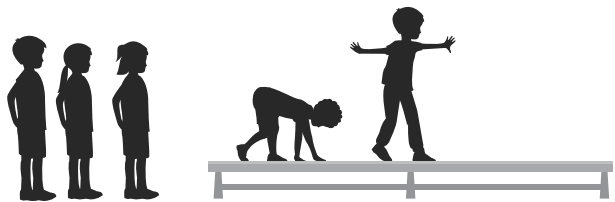
Habilidades motrices

1

Se distribuyen distintos materiales por el gimnasio (aros, conos, cuerdas). A la señal, comienzan a trotar sorteando los obstáculos; por ejemplo: saltan en dos pies, se desplazan en posición cuadrúpeda, corren, etc.

2

Formados en hileras, se desplazan por bancos ubicados horizontalmente, cambiando de apoyo: gatean, se arrastran solo con fuerza de brazos, saltan de un lado a otro, etc.



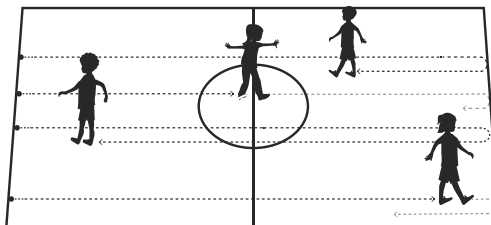
3

En parejas, uno de los estudiantes conduce una cuerda arrastrando un extremo por el suelo y el compañero corre detrás, tratando de pisar la punta libre. Intercambian los roles cuando el compañero logra pisar la cuerda.

4

Se desplazan de un lado a otro de la cancha según las siguientes consignas: caminar en puntillas, caminar apoyando los talones,

correr de espaldas, caminar en cuclillas, saltar en un pie, saltar a pies juntos.



5

Se organizan en hileras con un máximo de cinco estudiantes. Frente a la hilera se colocan seis conos y al final se instala una colchoneta a lo ancho. A la señal, corren entre los conos y al término de la carrera, saltan a lo ancho de la colchoneta y vuelven corriendo a la hilera para que salga el siguiente.



6

Forman hileras de cinco estudiantes. Tienen que correr sorteando seis vallas separadas a dos metros entre sí. Tras completar el recorrido, regresan rápidamente a la hilera para que salga el siguiente.

7

Realizan desplazamientos en línea recta o zigzag, controlando un balón con manos o pies.

8

Se distribuyen libremente por el espacio. Habrá seis balones y deben pasárselos mientras se desplazan corriendo, evitando ser tocados por algún compañero. Pueden hacer lanzamientos con las dos manos, con una, sobre la cabeza o desde abajo. La idea es que el pase llegue a las manos del compañero.

9

Se distribuyen libremente por el espacio. Habrá seis balones y deben pasárselos mientras se desplazan corriendo. Cuando el docente lo señale, quien tenga el balón en las manos corre y lo lleva a una línea previamente establecida. Se puede variar las formas de desplazamiento.

10

Se forman grupos de seis estudiantes. Dos equipos se enfrentan, cada uno tendrá un aro y un equipo tendrá un balón. El equipo que comienza con la pelota debe dar diez pases como máximo para dejar el balón dentro del aro y así obtener un punto. Gana el equipo que consigue más puntos. No se permite lanzar el balón hacia el aro, solo se puede dejar.

📌 **Observaciones al docente:**

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

OA_2

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.

Actividad física y resolución de problemas

1

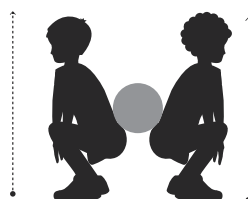
Se divide al curso en cuatro grupos. Frente a cada grupo habrá un aro a unos veinte metros de distancia. En cada aro hay diez objetos diferentes. Los estudiantes corren, observan los objetos durante diez segundos y vuelven al punto de partida. Luego el docente les pregunta qué objetos estaban en el aro. Pueden ir cambiándolos.

2

Se dibuja con tiza varios cuadrados de un metro y cincuenta centímetros, que a su vez estarán divididos en nueve cuadros de cincuenta centímetros numerados del uno al nueve. En forma alternada, los estudiantes recorren el cuadro según la secuencia de números que dicte el docente. Como variantes, pueden resolver sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.

3

Se divide al curso en parejas y se le entrega un balón a cada una. Sentados, ponen el balón entre ambas espaldas; deben levantarse sin que la pelota caiga y trasladarse al lugar que indique el docente en el menor tiempo posible.



4

Sortean circuitos que implican distintos movimientos, como subir y bajar escaleras, carrera en subida y bajada, volteos en volteretas, suspensiones en una barra.

5

Se organizan en grupos y cada uno debe realizar una tarea distinta en el menor tiempo posible; por ejemplo: escribir un mensaje con palitos o trozos de ramas sobre el valor del respeto.

📌 (Orientación)

6

Trotan por el patio al ritmo del pandero. A la señal del silbato, siguen las consignas d el profesor; por ejemplo: juntarse en parejas, tomarse de las manos, agacharse, adquirir una posición de equilibrio, etc.

7

Caminan por el patio en distintas direcciones y cada vez que el profesor da una señal auditiva, se acuestan rápidamente en el suelo y ruedan hasta una nueva señal.

8

Se ubican en parejas y uno de ellos tendrá una pelota de tenis; el otro se ubica de espaldas a una pared. El compañero lanza la pelota y el compañero gira y la recibe antes de que caiga al suelo. Luego se invierten los roles.

9

En parejas, uno de ellos mueve a su compañero como si se tratara de una marioneta, un robot o un muñeco al que se le da cuerda.

10

En parejas, caminan por el patio y uno de los dos imita de forma exagerada el modo de caminar de su compañero. Luego cambian de roles.

11

Se distribuyen libremente por el espacio y se propone el juego de “cambio de dirección”, en el que se integra la dirección prohibida con el sentido obligatorio y el cambio de sentido. De este modo, el docente puede guiar la trayectoria con frases como “sentido obligatorio a la derecha” o “cambio de sentido”.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

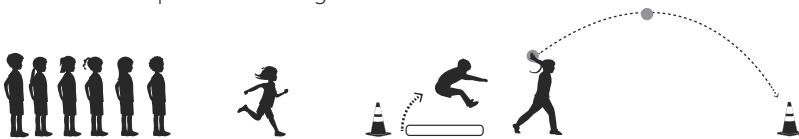
Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo.
- › Corren con amplitud de zancada, marcando la fase aérea.
- › Realizan salto largo, utilizando impulso de tronco y brazos; demuestran control y coordinación durante la fase aérea del salto.
- › Usan habilidades motrices de locomoción para optimizar su ejecución u obtener un resultado; por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos.

Actividad

1 Corren una distancia marcada con conos y al término de la carrera, saltar lo ancho de una colchoneta y lanzar una pelotita hacia un punto determinado. En el Anexo 3 hay otra sugerencia de evaluación para el salto largo.



- 2 En hileras, corren y van sorteando seis vallas separadas entre sí a una distancia de dos metros, con un balón dando botes.
- 3 Trotan en parejas dando pases de pecho y pase con bote: bota con mano derecha e izquierda, bota y cambia de mano al tercer bote, bota y gira a la derecha, bota y gira a la izquierda, siempre manteniendo el trote.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una carrera de velocidad, procurando lograr un impulso apropiado para saltar el ancho de una colchoneta.
- › Se enfrentan al objetivo sin frenarse, dando continuidad al movimiento de carrera – salto.
- › Ejecutan los saltos de forma continuada y segura.
- › Ejecutan saltos entre un obstáculo y otro, evitando chocar con ellos y volcarlos.
- › Realizan pases (lanzamiento y recepción) y botes en carrera en forma continua y controlada.

Ejemplo 2

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

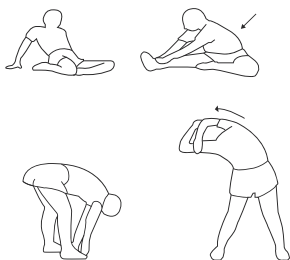
- › realizar un calentamiento de forma apropiada
- › utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros
- › escuchar y seguir instrucciones
- › asegurar que el espacio está libre de obstáculos

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan de forma correcta los ejercicios de calentamiento.
- › Reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud.
- › Señalan las partes del cuerpo que son trabajadas durante una actividad del calentamiento.

Actividad

- 1 Los estudiantes se ubicaran libremente por el espacio delimitado por el docente. Deben realizar cuatro ejercicios de estiramiento en una posición estática durante 30 segundos cada uno. Los ejercicios son:



- 2 Al terminar los ejercicios, comentan qué partes del cuerpo trabajaron y lo analizan con los demás.
- 3 Deben demostrar la forma segura de trasladar implementos como colchonetas, cajones, bancas, vallas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Mencionan la importancia de ejecutar un calentamiento.
- › Realizan de manera autónoma actividades de calentamiento, preparando al organismo para actividades más intensas y/o complejas.
- › Ejecutan de forma correcta los ejercicios propuestos por el docente.
- › Muestran disposición para ejecutar los ejercicios.
- › Señalan qué partes del cuerpo realizaron principalmente el trabajo de estiramiento.

Ejemplo 3

OA_2

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Resuelven tareas motrices dadas por el docente en relación con el tiempo, el espacio y números.
- › Resuelven problemas que se le presentan en el momento de ejecutar la actividad.
- › Analizan en forma grupal si las estrategias seleccionadas fueron adecuadas para cumplir el objetivo.
- › Resuelven en forma colaborativa problemas que se dan en el juego.

Actividad

1 Los estudiantes forman equipos de tres. Dos equipos se enfrentan y un aro colgado es el arco, en un espacio de unos seis por seis metros. Un equipo es defensa y el otro atacante; este último tiene un balón. Los atacantes deben darse un máximo de 6 pases antes de lanzar el balón hacia el aro. Los de la defensa intentan evitar que lancen y procuran interceptar el balón. La tarea se repite de cinco veces.



2 Se reúnen en grupos en un espacio determinado. Deben trasladar un balón de vóleybol o similar solo dando golpes con dedos o antebrazos; se organizan de modo que todos lo golpeen al menos tres veces y sin que caiga al suelo.

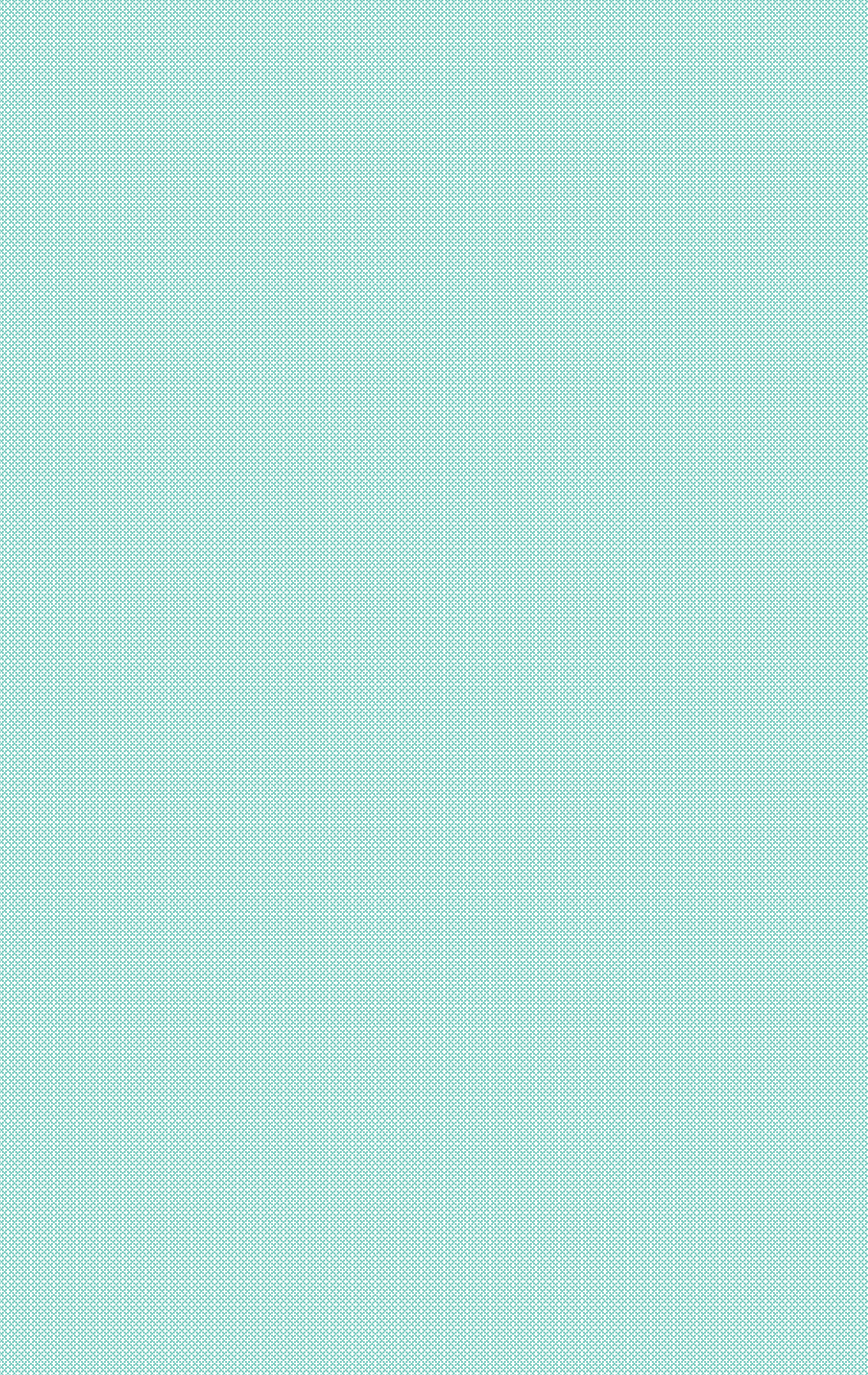
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Mantienen posesión del balón para lograr el objetivo.
- › Resuelven problemas que se dan en el juego de forma colaborativa
- › Realizan el máximo de pases antes de ejecutar hacia el aro.
- › Se organizan para cumplir el objetivo propuesto.

Semestre 1

Unidad 2



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

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

También se pretende que apliquen normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del ejercicio físico; que ejecuten actividades físicas que desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, y que midan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico por medio de la frecuencia cardíaca o escalas de percepción de esfuerzo.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- › Reconocen diferentes niveles de intensidad
- › Condición física
- › Registran sus respuestas corporales
- › Asocian diferentes tipos de ejercicios a distintas respuestas corporales

PALABRAS CLAVE

Calentamiento, condición física, resistencia, fuerza, fatiga, tensión muscular, velocidad, flexibilidad, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, percepción de esfuerzo, salud.

CONOCIMIENTOS

- › Principios generales de juego
- › Frecuencia cardíaca
- › Utilización de escala de Borg (percepción de esfuerzo)

HABILIDADES

- › Practicar juegos recreativos para el desarrollo de la condición física.
- › Monitorear la frecuencia cardíaca.
- › Realizar un calentamiento específico antes de la práctica de actividad física.
- › Adquirir normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.

ACTITUDES

- › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
- › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- › Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- > 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 que el espacio está libre de obstáculos

- > Ejecutan un calentamiento en forma correcta antes de la parte principal de la clase.
- > Elaboran un listado de medidas de seguridad para usar el material de manera segura y así prevenir accidentes personales y colectivos.
- > Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.
- > No abandonan la actividad motriz, aunque el resultado sea adverso.
- > Demuestran medidas básicas de seguridad en función de las tareas que van a realizar; por ejemplo, ordenan el material a utilizar, seleccionan los lugares para la práctica de forma segura.

OA_6

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

- > Ejecutan carreras continuas para mejorar la resistencia.
- > Realizan circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares.
- > Ejecutan actividades físicas de fuerza, como transporte de compañeros, tracción y empuje.
- > Realizan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades. Realizan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas y comparan el resultado con sus compañeros.

OA_8

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

- > Describen qué es sensación de fatiga y grado de tensión muscular.
- > Miden la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria luego del ejercicio físico continuo.
- > Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.
- > Evalúan la intensidad del ejercicio continuo con escalas de percepción de esfuerzo.

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 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.

- › Utilizan patrones locomotores en su fase madura; por ejemplo: corren en diferentes direcciones y saltan obstáculos con seguridad; lanzan y atrapan en carrera.
- › Se desplazan por medio de la carrera en forma segura y coordinada.
- › Lanzan y reciben un balón que lanza un compañero mientras se desplazan.
- › Lanzan implementos a objetivos más pequeños.
- › Utilizan formas maduras de manipulación para el control de objetos; por ejemplo: lanzan según el objetivo; atrapan con seguridad, amortiguando la recepción; golpean en el aire una pelota con la mano, el pie o un implemento.
- › Patean un balón hacia un compañero con la parte interna del pie, mientras se desplazan.
- › Reciben con el pie un balón lanzado por un compañero desde una posición estática.
- › Perfeccionan sus habilidades motrices de locomoción para obtener mejores resultados; por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos que registros anteriores.

OA_2

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.

- › Resuelven tareas motrices dadas por el docente en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas.
- › Resuelven problemas motrices que se le presentan en el momento de ejecutar la actividad para lograr el objetivo propuesto; por ejemplo: llegar a un lugar en el menor tiempo posible sin ser tocado por los compañeros.
- › Analizan en forma individual si las estrategias seleccionadas fueron adecuadas para cumplir el objetivo.
- › Resuelven en forma colaborativa problemas que se dan en el juego.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- > Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su rendimiento físico.
- > Describen la importancia de mantener un balance energético; por ejemplo: igualar la ingesta y el gasto calórico.
- > Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan una tenida distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
- > Identifican la correcta ejecución de una respiración tranquila y en ejercicio.
- > Se protegen según las necesidades ambientales (sol, frío, calor, lluvia).
- > Reconocen dos o más beneficios físicos o emocionales de la práctica regular de actividad física para la salud.
- > Reconocen diferencias en la frecuencia respiratoria en diferentes posiciones.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › realizar un calentamiento de forma apropiada
- › 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

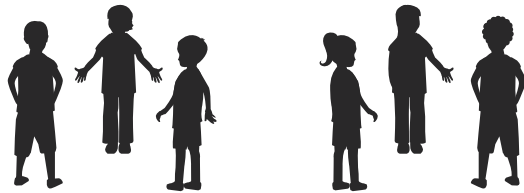
OA_9

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

Calentamiento

1

Al comienzo de la clase, el docente explica que pueden preparar al organismo por medio de juegos para poder realizar un esfuerzo mayor y les pide que enumeren tipos de ejercicios que pueden realizar para un calentamiento.



2

Se desplazan trotando en hileras de seis alumnos tomados por la cintura. El estudiante guía (el que se ubica primero) será la cabeza del “caracol”. A la señal del docente, el “caracol” empieza a enrollarse alrededor de la cabeza. La hilera no debe romperse.

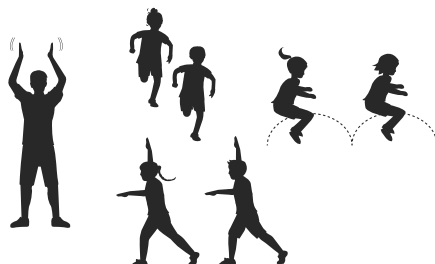


3

De pie en un espacio delimitado, ejecutan seis círculos con la cadera y luego caminan pasando un balón por debajo de la pierna.

4

En el espacio previamente señalado, realizan un recorrido con diferentes ejercicios de coordinación y desplazamiento en quince metros: elevación de rodillas, talón al glúteo, punta de pie con piernas extendidas, rebotes alternado con rotación de brazos atrás, rotación de brazos adelante, rebote hacia un costado y después al otro, rebote lateral cambiando cada dos tiempos.



Seguridad

5

Al inicio de la clase, profesor y alumnos verifican qué materiales usarán. El docente los invita a mirar y reflexionar sobre qué elementos pueden ser riesgosos si no se usan adecuadamente.

R (Orientación)

📌 Observaciones al docente:

Es importante que los alumnos vistan ropa y calzado adecuados que les permitan movilidad, seguridad y comodidad en los juegos. Hay que advertirles que eviten usar relojes, aros, anillos, cadenas, pulseras o cualquier otro objeto que pueda lesionarlos al realizar actividades físicas.

6

Al inicio de la actividad, el docente les explica que deben tomar medidas de precaución para la actividad y tienen que tratar de transportar a su compañero de la manera más segura. Luego se ubican formando grupos de cuatro integrantes. Uno se tiende de espaldas y rígidamente en el suelo y los otros tres intentan levantarlo; para ello deben tomarlo con ambas manos, uno detrás de la cabeza y los otros por debajo de las axilas, y levantarlo de forma segura hasta que quede de pie. Luego cambian roles.

Hábitos de higiene, postura y vida saludable

7

El docente pregunta: ¿cómo saber la cantidad de comida que se necesita en una colación? Los estudiantes pueden responder:

- › una porción de pan con algún agregado que no contenga grasa
- › una porción de cereales equivalente a una taza
- › una leche en cajita o un jugo

R (Ciencias Naturales)

8

Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de la respiración en el organismo. Luego se ubican en forma libre en el espacio, cada uno con un objeto que pueda mover con el aire que espira (pluma, bolsa plástica, papel fino). A la señal, tratan de mantener el objeto en suspensión solo con el aire que expulsan.

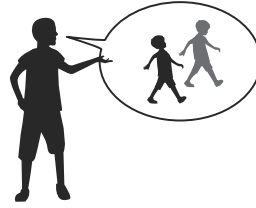
9

Se ubican de pie libremente en el espacio y practican ejercicios de respiración: inspiran y espiran aire, intentando expandir el pecho. Luego, acostados en el suelo, con las manos sobre el pecho, inspiran y espiran controladamente.

10

El docente explica brevemente la importancia de mantener una buena postura y la espalda erguida. Luego, los alumnos se ubican

en parejas y corrigen sus posturas corporales frente a distintas situaciones: recoger un objeto del suelo, caminar, sentarse en una silla, etc.



11

Al finalizar la clase, el docente les pregunta qué implementos de aseo trajeron y qué hábito practicaran durante el día. Los alumnos cambian su tenida deportiva y realizan un aseo personal.

R (Orientación)



i **Observaciones al docente:**

En <http://www.youtube.com/watch?v=qauN2amGfrc&feature=relmfu> hay un programa de televisión que explica la importancia de la higiene personal.

OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Se ubican en fila (uno al lado del otro) en un espacio amplio y el profesor coloca una marca a cinco, diez y quince metros de distancia. Los alumnos deben trotar, tocar la primera línea y volver, la segunda línea y volver y después la línea de quince metros y volver. Luego cambian la forma de desplazarse: trotan hacia atrás, de lado, galopan, siempre en forma continuada y sin descanso.

2

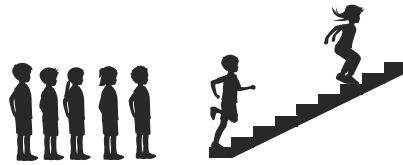
Ubicados en parejas, uno va siempre delante de su compañero (la "sombra"). A la señal, trotan libremente por el espacio delimitado. Luego cambian roles.

Fuerza y resistencia muscular

3

Se ubican en seis hileras, uno detrás de otro, frente a una escalera del establecimiento. A la señal, deben realizar diferentes rebotes subiendo la escalera por el costado derecho y bajan por el otro costado. Pueden subir saltando escalón por escalón a pies juntos,

saltar a pies juntos de a dos escalones, rebotar con el pie izquierda, con el pie derecho, alternar (dos veces con un pie y dos veces con el otro pie) o saltar de a tres escalones en un pie y en el otro.



4

En parejas y tomados de las manos, cada uno trata de tirar del compañero para que pase sobre una marca de tiza en el suelo. Hacen tres intentos.

5

Se ubican en parejas, uno frente a otro y tomados de los hombros. Trata de empujarse mutuamente para que el compañero sobrepase la marca de tiza en el suelo. Realizan tres intentos.

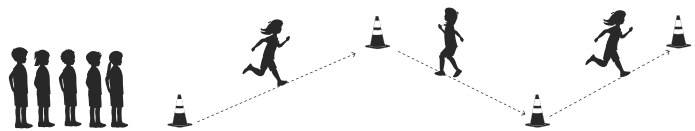
Velocidad

6

Se forman en hileras de cuatro a seis alumnos, cada uno con un número. El docente instala diferentes objetos (aros, bastón, balón, conos) frente a cada equipo, a 10 metros de distancia. El profesor dice un número y qué objeto se debe recoger; el alumno correspondiente al número corre a máxima velocidad, recoge el objeto y se sienta nuevamente en su hilera.

7

Se agrupan en hileras de seis integrantes y deben hacer un recorrido entre tres conos ubicados en forma diagonal a diez metros entre sí. Corren hasta el primer cono de frente, hasta el segundo hacia atrás y hasta el tercero de frente otra vez, a máxima velocidad. Cuando el compañero del frente vaya en el segundo cono, sale el siguiente.



Flexibilidad

8

Los estudiantes se ubican sentados en una escalera y realizan los siguientes ejercicios:

- › Flexión de tronco hacia delante hasta que se produzca un contacto entre las manos y los pies.
- › Llevar los hombros hacia atrás tanto como se sea posible, de forma que las escápulas (huesos posteriores de la espada detrás de los hombros) se aproximen.

- › Entrelazar las manos mover hacia la derecha e izquierda los brazos, que se encuentran extendidas y elevados hacia delante.

9

En parejas, se sientan 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 de manera cruzada. A la señal del docente, uno se inclina hacia atrás, llevando a su compañero hacia adelante, mantienen la posición por 30 segundos e invierten el movimiento. Repetir 3 veces.



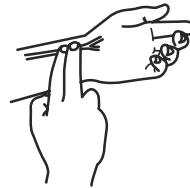
Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10

Al finalizar las actividades de la clase, miden su frecuencia cardíaca durante quince segundos y la multiplican por cuatro. Luego comentan con sus compañeros los niveles registrados y los asocian al nivel de esfuerzo realizado y su intensidad. El docente guía la discusión con preguntas:

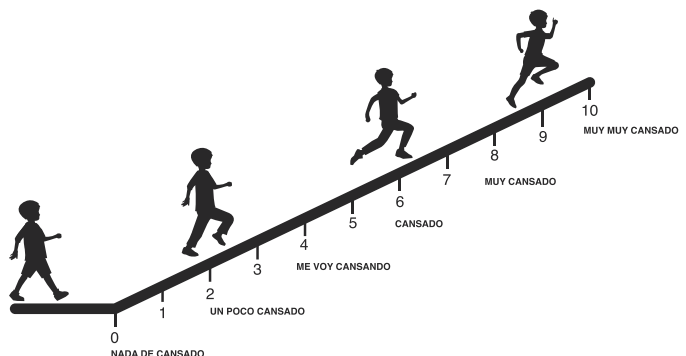
- › ¿en qué actividad registraron la mayor frecuencia cardíaca?
- › ¿en qué actividad registraron la menor frecuencia cardíaca?
- › ¿qué ocurre con la frecuencia cardíaca cuando uno deja de moverse?
- › ¿por qué ocurren estos cambios?

R (Ciencias Naturales)



11

Se ubican en parejas, cada una con una escala de percepción de esfuerzo dibujada en una cartulina. Se arma un cuadrado con conos situados a cinco metros entre sí. Un alumno corre lo más rápido posible, pasando por todos los conos. El compañero tiene la escala y le pregunta en qué nivel se encuentra. Repiten la acción luego de dos, tres y cuatro vueltas. Luego invierten los roles.



12

Se ubican uno al lado del otro en un espacio amplio y libre de obstáculos. A la señal, deben ir trotando hacia el otro extremo del espacio y volver; luego de una nueva señal, salen nuevamente. El profesor alterna estímulos para que los alumnos varíen el ritmo de trote y los momentos de descanso. Tienen que controlar su frecuencia cardíaca durante los descansos. Al final de la actividad, comentan sobre las diferencias personales según la intensidad solicitada por el docente.

R (Matemática)

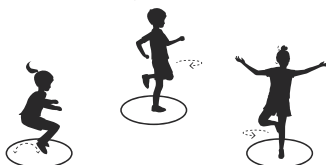
OA_1

Mostrar 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.

Habilidades motrices

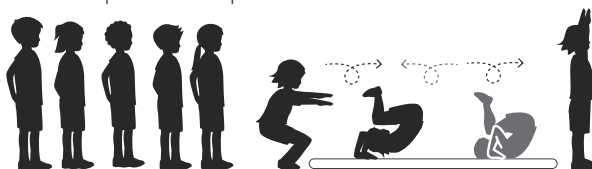
1

Se ubican frente a círculos dibujados en el piso del tamaño de un aro. A la señal del docente, realizan una variedad de saltos a pies juntos adentro de un aro, hacia delante, hacia atrás, con giro a la derecha y con giro hacia la izquierda.



2

Se ubican en hileras de seis integrantes frente a una colchoneta (si hay más colchonetas, se sugiere disminuir la cantidad de integrantes). Hacen una voltereta adelante, una atrás y una adelante, quedando en posición de pie sin utilizar las manos.



3

Se agrupan en cuatro hileras. Tres de ellas se ubican frente a una colchoneta, donde realizan diferentes tipos de saltos. El profesor ubica a la cuarta hilera frente a un trampolín y una colchoneta: deben trotar y rechazar en el trampolín (saltar y caer a pies juntos). Posibles variantes: saltar y hacer un giro completo a un lado, después al otro lado, saltar y tomarse las rodillas, saltar y caer con piernas separadas. Los grupos deben usar el trampolín alternadamente.

4

Se forman en cuatro grupos, cada grupo con un banco (si no hay bancos, usar un obstáculo pequeño) y un balón. A la señal del docente, realizan distintos ejercicios:

- › corren y saltan el banco, haciendo un giro en el aire

- › saltan, rechazan en el banco y hacen un giro completo
- › saltan sobre el banco y caen, recibiendo un balón
- › saltan y reciben el balón en el aire

5

Se ubican libremente en el espacio, con un libro o un cuaderno con tapa dura sobre la cabeza y sobre este, un objeto. Caminan hacia adelante y atrás sin que el objeto se caiga. Variantes posibles: mantenerse con un pie en el aire o caminar y hacer un giro.



❗ Observaciones al docente:

Es básico delimitar las áreas de trabajo para controlar y observar adecuadamente la forma de actuar de todos los niños. Esto ayuda también a que ellos aprendan a controlar los materiales e implementos y el espacio personal para evitar choques y empujones.

6

Se ubican en círculo, en grupos de seis integrantes con dos balones. Realizan pases continuos con las dos manos a aquel no tenga balón. Luego el grupo se desplaza manteniendo el círculo e intentando que no se caigan los balones.

7

Se ubican en parejas con una toalla tomada por ambos lados (puede ser un trozo de tela de medidas similares) que tiene un objeto al centro, lo lanzan y lo reciben coordinadamente con fuerza, desde lo más bajo a lo más alto posible.

8

El profesor forma al curso en varios grupos; cada uno tendrá un balón y estará frente a cinco aros juntos entre sí en el suelo. Se desplazan entre los aros y botando con la mano derecha, vuelven botando con la izquierda y lanzan el balón al compañero. Variantes posibles: botar de lado con una y otra mano y hacia atrás con una y otra mano.

9

Se ubican en seis hileras, cada alumno con un balón. A la señal, el primero lanza el balón al aire, corre la mayor cantidad de metros posible e intenta recibirlo sin que se caiga; deja marcas personales para intentar superar los registros. Luego le toca al segundo alumno y así sucesivamente.

10

Se ubican de pie libremente en el espacio, cada uno con una cuerda. La toman por sus extremos con ambas manos, manteniendo los brazos adelante con los codos extendidos, se arrodian-

llan, luego se colocan sobre el suelo en posición prono (apoyando la zona abdominal en el suelo) y giran en el suelo, sin flexionar los brazos. Giran hacia el otro lado e intentan levantarse.

OA_2

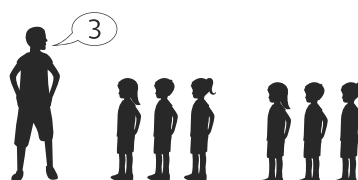
Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

Actividad física y resolución de problemas

1

Trotan libremente por el espacio delimitado. A la señal, se agrupan de acuerdo a la cantidad de integrantes que debe conformar un grupo; por ejemplo: si el docente dice “tres”, hacen tríos. Se puede agregar tareas motrices, como estar todos en un pie, espalda contra espalda, tomando un pie al compañero y otras más.

R (Matemática)



2

Forman cuatro hileras frente a las cuales se ubican cuatro tarros con tarjetas, cada una de ellas con una letra. El docente dice una palabra a cada grupo y el primer alumno de cada hilera corre y saca una letra, y así sucesivamente el resto de los integrantes del grupo, hasta completar la palabra. Variante posible: el profesor da un tiempo máximo para sacar el mayor número posible de tarjetas y deben formar la mayor cantidad de palabras que puedan; gana el equipo que forme más palabras.

3

Se ubican frente a una pizarra o un papelógrafo. El docente dibuja una serie de símbolos previamente acordados, que representan un recorrido y los tipos y la cantidad de saltos que deben realizar. A la señal, ejecutan acciones motrices escritas. Nota: siempre debe cambiarse la secuencia.

4

Se divide al curso en cuatro grupos que conforman un círculo, cada grupo con un balón. El alumno que tiene la pelota la lanza a otro jugador del círculo y dice una palabra en voz alta. El que la recibe la pelota dice la primera palabra que asocie con la precedente mientras tira el balón a otro compañero. La actividad continúa hasta agotar las posibilidades de su imaginación y entonces buscan una nueva palabra relacionada con la que dijo el último compañero. Por ejemplo: el primero dice casa, quien recibe la pelota dice ladrillo y así sucesivamente.

R (Lenguaje y Comunicación)

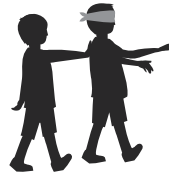
5

Se ubican en hileras de seis alumnos. El docente nombra una letra y/o una sílaba y los alumnos dicen la mayor cantidad de palabras que contengan esa letra o sílaba en cinco segundos. Si en ese lapso nombran siete palabras, tendrán siete intentos para lanzar el balón adentro de unas cajas o tarros dispersos por el lugar.

R (Lenguaje y Comunicación)

6

Se divide al curso en parejas. Uno tiene los ojos vendados y el otro le dibuja un número con su dedo en la espalda o en otra zona del cuerpo. El que está vendado debe reconocer en voz alta el número y desplazarse, cambiando de dirección según el número. Después de seis intentos, se cambian las parejas. Variante: poner números de más de dos cifras y en cualquier parte del cuerpo.

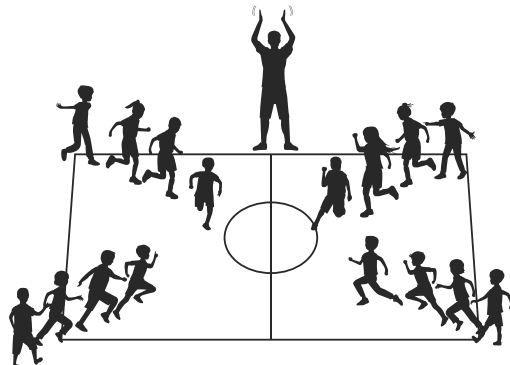


7

Se forman equipos de siete alumnos, todos con los ojos vendados excepto uno. Cada equipo forma hileras, tomando los hombros del compañero de adelante; el último es el que no tiene la vista vendada. Cada grupo recorre un circuito diseñado previamente por el docente. El último estudiante de la hilera da las instrucciones para moverse, apretando el hombro de su compañero de delante, lo que indica la dirección hacia la que hay que ir. El compañero, a su vez, aprieta el hombro del que le precede y así hasta llegar al primero. Mientras más veces se apriete un hombro, mayor será el giro hacia ese lado. Logran el objetivo si completan el recorrido en un tiempo determinado. Luego se cambian los roles.

8

Se agrupan en cuatro hileras ubicadas en los vértices de un cuadrado de veinte metros, de forma que siempre tendrán un grupo al frente y otro a los lados. A la señal, todos los grupos se desplazan al nuevo lugar asignado. Por ejemplo: "al lado" (todos corren al lado); cruzados, al frente y al lado, al lado al frente y cruzado.



9

Se ubican libremente en un espacio delimitado. Tres alumnos se encargarán de perseguir; para distinguirse, llevan un pañuelo o un balón en la mano. Cuando un persiga a un compañero, debe gritar su nombre bien alto para que todo el grupo lo escuche. En ese momento se establece una línea imaginaria que une a perseguidor y perseguido (“hilo”). Mientras lo persigue, cualquier jugador puede “cortar el hilo” si se cruza por la línea imaginaria, levanta las manos y grita “¡corto!”. Cuando lo hace, se transforma en el perseguido. Cuando un perseguidor alcanza a un jugador, se salva y le pasa el pañuelo o el balón.

10

Forman seis grupos, cada grupo con una sábana vieja o un trozo de tela de medidas similares. A la señal, se desplazan y ejecutan las indicaciones del docente; por ejemplo: todos debajo de sábana, la llevan como un cordel, etc.

📌 Observaciones al docente:

La oposición implica jugar contra otros, delimitando acciones y áreas de juego para cada equipo, pero en este ciclo se ponen a prueba más actitudes personales que colectivas. Al medirse con ellos mismos, los alumnos se dan cuenta de lo que son capaces de hacer, y estas acciones constituyen la base del pensamiento estratégico.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_9

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Identifican la correcta ejecución de una respiración tranquila y en ejercicio.
- › Reconocen diferencias en la frecuencia respiratoria en diferentes posiciones.
- › Incrementan hábitos de higiene personal y grupal.

Actividad

- 1 De pie, cuentan durante un minuto las veces que completan un ciclo respiratorio (inspiración y espiración).
- 2 Acostados en el suelo sobre una colchoneta con las manos sobre el pecho, inspiran por nariz, espiran por la boca y cuentan cuántas veces completaron el ciclo de la respiración durante un minuto.
- 3 Cada alumno identifica su frecuencia cardíaca después del trote, de la actividad fundamental y de la vuela a la calma. Debe recordar su frecuencia y explicar al profesor que sucedió con la frecuencia cardíaca y la actividad física. En el Anexo 3 hay una evaluación preparticipativa para el estudiante. Se sugiere mantener un registro por cada estudiante.
- 4 Al final de la clase, cada alumno se asea y cuida su presentación personal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran autonomía al realizar ejercicios de respiración.
- › Reconocen diferencias en la respiración en las posiciones adoptadas.
- › Mantienen un control de su respiración.
- › Identifican qué es una frecuencia respiratoria.
- › Practican actividades de higiene corporal.
- › Reconocen conductas de limpieza y presentación corporal entre sus compañeros.

Ejemplo 2

OA_6

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

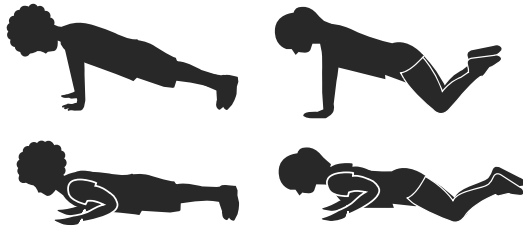
- › Realizan circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares.
- › Realizan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas y comparan el resultado con sus compañeros.
- › Ejecutan carreras continuas para mejorar la resistencia.
- › Ejecutan actividades físicas de fuerza, como transporte de compañeros, tracción y empuje.

Actividad

- 1 Los estudiantes confeccionan y realizan un circuito de resistencia que implique saltar pequeños obstáculos, correr metiendo un pie en una sucesión de diez aros en forma alterna-da, correr entre conos.
- 2 Hacen abdominales con un ritmo determinado durante 30 segundos y luego registran cuántos abdominales hicieron.



- 3 Son capaces de trasladarse colgando de una barra, fierro o arco de un lado al otro y suspenderse durante treinta segundos.
- 4 Ejecutan flexo-extensión de codos con un ritmo determinado durante quince segundos y luego registran el resultado de la mayor cantidad de veces que lo lograron hacer. Para aquellos estudiantes que presenten necesidades educativas especiales o dificultades, el docente puede aumentar el tiempo de la ejecución. Comparan sus resultados según sus propios avances.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan actividades de resistencia, procurando mantener un ritmo constante dentro del circuito.
- › Ejecutan saltos, flexionando rodillas e impulsándose con el movimiento ágil de brazos.
- › Ejecutan abdominales (solo flexionando el tronco) en forma continua, manteniendo un ritmo determinado.
- › Ejecutan flexo-extensión de codos en forma continua, manteniendo un ritmo determinado.

Ejemplo 3

OA_8

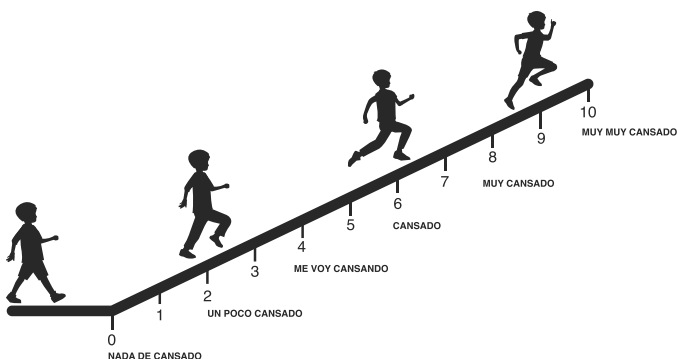
Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Miden la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria luego del ejercicio físico continuo.
- › Evalúan la intensidad del ejercicio continuo con escalas de percepción de esfuerzo.
- › Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.

Actividad

- 1 Cada alumno tiene una hoja con una escala de percepción de esfuerzo. Durante la clase, el profesor les pedirá tres veces que perciban y registren la sensación de fatiga en la hoja.



- 2 Cada alumno debe identificar su frecuencia cardiaca después del calentamiento, de la actividad fundamental y de la vuelta a la calma. Debe recordar su frecuencia y explicar al profesor que sucedió con ella y la actividad física.

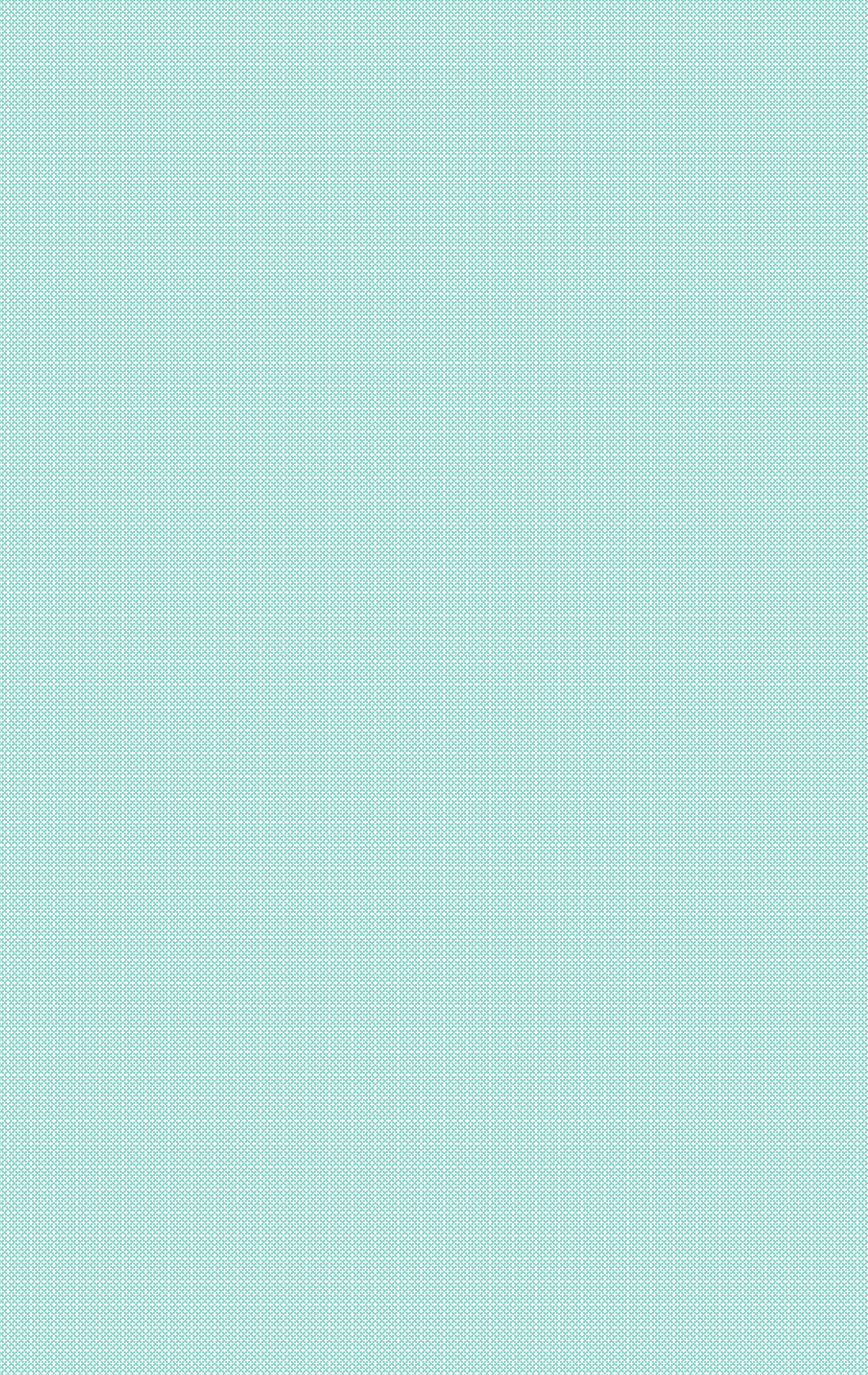
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Evalúan la intensidad del ejercicio propuesto con una escala de percepción de esfuerzo.
- › Demuestran la correcta utilización de la escala de esfuerzo.
- › Fundamentan las diferencias que existen entre actividades ejecutadas a diferentes intensidades.
- › Reconocen qué actividad fue más intensa.

Semestre 2

Unidad 3



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

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

También se pretende que practiquen juegos fuera de la jornada escolar y que apliquen principios generales en los juegos y actividades que realicen.

Asimismo, se busca que apliquen normas de higiene, prevención y seguridad, y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del ejercicio físico; que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, y que midan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico por medio de la frecuencia cardíaca o escalas de percepción de esfuerzo.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación espacio-tiempo, ritmo, danzas tradicionales, juegos pre-deportivos.

PALABRAS CLAVE

Ritmo, danzas tradicionales, respuestas corporales, principios generales de juego, estrategias de juego.

CONOCIMIENTOS

- › Sistemas generales de ataque y defensa
- › Reglas generales de juego
- › Habilidades rítmicas

HABILIDADES

- › Ejecutar una danza tradicional.
- › Aplicar principios generales de juego.
- › Practicar juegos en la jornada extraescolar.

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 o 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 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 que el espacio está libre de obstáculos

- > Ejecutan un calentamiento de manera correcta.
- > Manipulan de forma adecuada los materiales propuestos para la clase.
- > Usan de forma adecuada las instalaciones; por ejemplo: cuidan los baños y camarines.
- > Establecen rutas seguras para la práctica de actividad física.

OA_6

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

- > Realizan circuitos de carácter continuo e intermitente para mejorar la resistencia.
- > Saltan la cuerda de manera continua e intermitente, de manera de mejorar la resistencia.
- > Ejecutan actividades de fuerza para grupos musculares, como abdominales, cuádriceps, tríceps y bíceps.
- > Ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.

OA_8

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

- > Miden la frecuencia cardíaca en reposo y después del ejercicio.
- > Registran en un calendario el tipo de ejercicio, el tiempo y la intensidad del ejercicio físico realizado.
- > Monitorean el progreso del ejercicio físico por medio de la frecuencia cardíaca o de escalas de percepción de esfuerzo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_3

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acomodarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.

- › Ejecutan juegos adaptados en espacios y con reglas simples que ponen en práctica algunos fundamentos elementales de deportes colectivos.
- › Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprendizaje de futuros deportes individuales y colectivos.
- › Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos, utilizando principios básicos de juego: acompañar la jugada, visión periférica, utilizar las dimensiones del terreno de juego, jugar con y sin implemento, simpleza.
- › Elaboran actividades que impliquen ataque y defensa, buscando objetivos: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc.

OA_5

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

- › Realizan secuencias de movimientos, procurando llevar el ritmo de una melodía.
- › Ejecutan combinaciones simples de movimientos y pasos de danzas tradicionales en forma coordinada.
- › Utilizan el movimiento y los gestos como medio de expresión frente a sonidos y ritmos variados.
- › Utilizan distintos materiales para crear secuencias de movimientos forma grupal que impliquen cambios de dirección, diferentes planos, cambios de ritmos.
- › Ejecutan combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sentimientos o ideas por medio de sus movimientos corporales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_7

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

- > Utilizan medios alternativos de locomoción; por ejemplo: ir en bicicleta o caminando al colegio.
- > Ejecutan ejercicios físicos, rutinas de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana.
- > Reconocen la importancia de mantener un registro de las actividades físicas que realizan diariamente.
- > Utilizan las dependencias del colegio, plazas y entornos cercanos a sus hogares para practicar ejercicio físico, rutina de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana.

OA_9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y cuidado del cuerpo, 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.

- > Explican la importancia de consumir alimentos saludables.
- > Describen la importancia de mantener un balance energético; por ejemplo: igualar la ingesta y el gasto calórico.
- > Se cambian de ropa después de ducharse al término de la clase.
- > Explican la importancia de la hidratación y cómo afecta al rendimiento físico.
- > Ejecutan actividades físicas, manteniendo una buena postura.
- > Usan protectores solares los días que realizan actividades físicas al aire libre.
- > Hacen un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

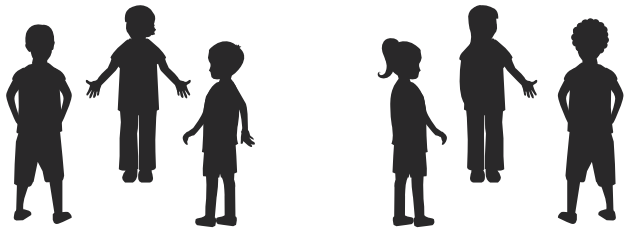
OA_9

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

Calentamiento

1

Los estudiantes guiados por el docente, explican la importancia de realizar un calentamiento. Además, señalan diferentes ejercicios que pueden incorporar en el calentamiento.



Se agrupan en una fila. A la señal, recorren una distancia de veinte metros con distintas formas de trote o carrera. Por ejemplo: carrera lateral cruzando la pierna una vez por delante y otra vez por detrás, carrera frontal y cada cinco a seis pasos, ejecutar un salto y un giro de 360°.

2

Se forman en dos círculos concéntricos de igual cantidad de integrantes. Ambos círculos avanzan, girando en sentido opuesto. A la señal del docente, cada uno debe encontrarse con una pareja que sea de una altura similar y cambian el sentido. Como variante, el desplazamiento puede ser con pequeños saltos.

3

Se agrupan en una fila y recorren 10 metros realizando los siguientes ejercicios:

- › caminar con máxima amplitud de paso, lanzando el pie hacia delante
- › caminar con máxima extensión de tobillo, los brazos en estiramiento máximo y la cabeza en extensión
- › caminar con rotación de tronco hacia el lado de la rodilla adelantada

4

Se ubican libremente en el espacio delimitado ejecutan los siguientes ejercicios a la señal del docente:

- › flexión lateral de tronco y estirar el brazo
- › flexión lateral de tronco hacia el mismo lado
- › de rodillas, flexión lateral de tronco con apoyo de la mano del mismo lado en el suelo

❶ **Observaciones al docente:**

El micro-curso de la Editorial INDE que se encuentra en <http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html> explica la importancia y la correcta ejecución del calentamiento.

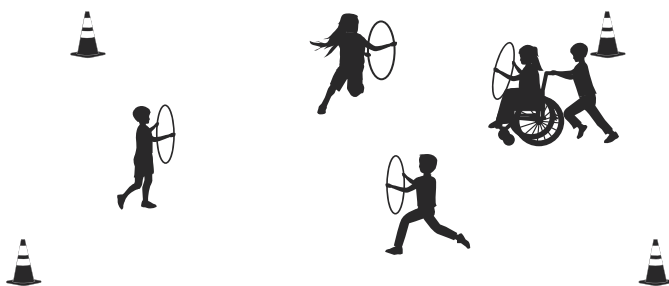
Seguridad

❶ **Observaciones al docente:**

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

5

El docente explica brevemente la importancia de mantenerse dentro de los límites establecidos. Luego los estudiantes se ubican en un espacio delimitado por conos, simulando ser un auto. A la señal, deben conducir por todo el lugar sin chocarse. Luego se realiza la misma actividad, pero en la mitad del espacio delimitado y sucesivamente se va disminuyendo.



6

El docente explica brevemente la importancia de no exceder las velocidades establecidas durante el juego y de evitar chocar con los demás para que sea una actividad segura. Luego se disponen libremente en parejas por el espacio. El juego consiste en que un estudiante conducirá una moto (toma a su compañero por detrás de los hombros) a la velocidad señalada por el docente y cuidando de no chocar con otra moto". Se utilizará también la marcha atrás para favorecer el desplazamiento de espaldas. Se puede utilizar la música a diferentes ritmos para que perciban la relación existente entre velocidad y ritmo.

Hábitos de higiene, postura y vida saludable

7

Al inicio de la clase y guiados por el profesor, explican la importancia de hidratarse durante la práctica de ejercicio físico. Además, explican por qué se produce la sed.

Ⓡ (Ciencias Naturales)



8

El docente les ofrece la oportunidad de tomar agua al inicio, durante y al final de la clase. Al terminar la clase, pregunta sobre la importancia de la hidratación en la práctica de actividad física.

R (Ciencias Naturales)

! *Observaciones al docente:*

Es muy importante beber agua o comer frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física, como lavarse las manos, cambiarse de ropa, hidratarse con agua, entre otros.

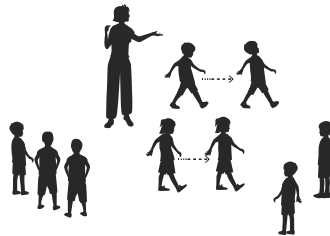
9

Se ubican en parejas. Uno realiza una inspiración profunda controladamente y después espira poco a poco; el compañero cuenta o cronometra el tiempo que tarda en hacerlo.

10

El docente pregunta ¿qué es tener una correcta postura? Ellos pueden responder:

- › si estoy caminando, debo mirar hacia el frente y no hacia el suelo
- › tengo que mantener la espalda derecha sin que los hombros se proyecten (se vayan) hacia delante



11

Sin zapatillas, se ubican libremente en el espacio, cada uno con uno con un pañuelo o un papel suave, y realizan los siguiente ejercicios:

- › De pie, levantar el pañuelo del suelo con los dedos del pie derecho e izquierdo, alternativamente, y dejarlo caer.
- › Tomar el pañuelo con el pie (derecho y luego izquierdo) y trasladarlo de lugar.
- › En cuclillas, separar fuertemente los dedos del pie y luego apretarlos.

OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física Resistencia

1

El profesor hace un cuadrado de veinte por veinte metros; el curso se ordena uno detrás del otro y trotan manteniendo la hilera por el cuadrado. Cuando completan una vuelta, el primero pasa al último lugar y así sucesivamente, hasta que todos hayan pasado por el primer lugar. El ritmo debe ser moderado y no deben caminar.

2

Cada estudiante tiene una cuerda. Se desplazan saltando durante dos minutos y luego, tienen un descanso activo, en el cual caminan por el espacio a un ritmo normal. Al finalizar la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con su frecuencia respiratoria.



Fuerza y resistencia muscular

3

Los estudiantes se separan en hileras de ocho integrantes. Idealmente se utilizará una pared que permita soporte. Todos los jugadores, menos uno, se sentarán con las piernas separadas, uno atrás del otro. Se tomarán por la cintura lo más fuerte posible. El que está de pie tomará de las manos al primer jugador e intentará "arrancarlo" mientras los demás tratan de evitarlo; cuando el "arrancador" lo consiga, el atrapado lo ayudará a arrancar al resto y así sucesivamente.

4

Recorren un circuito confeccionado por una sucesión de bancos suecos u obstáculos que puedan saltar. Saltan a pies juntos, luego saltan en forma lateral y después lo hacen en un pie, cambiando de pierna entre un banco y otro.

Velocidad

5

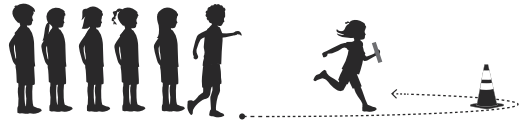
Se ubican en hileras de seis integrantes sentados. A la señal, los primeros de cada grupo salen, rodean a su hilera y se sientan en su sitio, a la mayor velocidad posible. Después sale el siguiente y así sucesivamente.

6

En parejas, se ubican en hileras, uno delante de otro, a dos metros de distancia. El alumno que está al último debe perseguir e intentar tocar al de adelante. El compañero reacciona con una carrera hasta alcanzar una distancia de quince metros y quedará liberado. Luego cambian de roles.

7

Se ubican en hileras y, a la señal, corren con un bastón en la mano hasta un cono ubicado a quince metros, vuelven lo más rápido posible, entregan el testimonio al otro compañero y así sucesivamente.



Flexibilidad

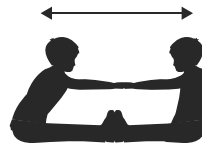
8

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizarán los siguientes ejercicios, sabiendo cuál es la articulación que se mueve o trabaja:

- › Para hombro, mover los brazos como nadando tipo crol
- › Para hombro, mover los brazos como nadando de espalda
- › Para columna, inclinar el tronco de un lado al otro
- › Para la cadera, llevar una pierna lo más arriba posible, ejecutando la acción de un chute

9

Se sientan frente a frente en un espacio determinado. Con las piernas separadas sin flexionar las rodillas, juntan las plantas de los pies con su compañero, se toman de las manos y comienzan a balancearse controladamente de adelante hacia atrás; repiten el movimiento 20 veces.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

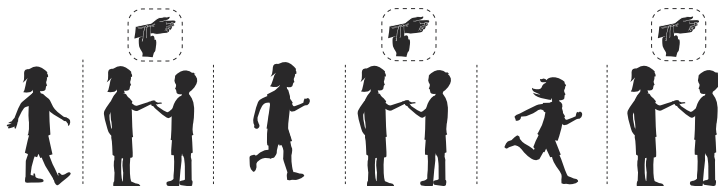
10

Se ubican en parejas con compañeros de similares características detrás de una línea. El docente cuenta un minuto en voz alta y cada estudiante debe registrar cuántos ciclos respiratorios completa en ese lapso. A la señal, uno sale a máxima velocidad hacia el otro extremo y vuelve al punto de inicio, donde su compañero tiene que contar cuántas respiraciones realiza el recién llegado en un minuto. Luego el otro ejecuta la misma actividad y comparan sus frecuencias respiratorias.

11

Forman parejas y, a la señal, caminan, trotan y corren a máxima velocidad. Al finalizar cada actividad, miden en quince segundos y multiplican por cuatro, para calcular su frecuencia cardíaca y comparan sus resultados. El docente pregunta: ¿por qué se producen diferentes registros a diferentes intensidades? Ellos asocian las respuestas al trabajo del corazón para satisfacer los niveles de energía requeridos.

R (Matemática)



12

Se tienden en un espacio delimitado. El docente les cuenta una historia para que imaginen que están en un lugar tranquilo. Cada cierto tiempo, les pide que inspiren, sintiendo cómo entra el aire lentamente y que espiren, notando cómo sale el aire. Luego de la actividad, registrarán su frecuencia cardíaca y respiratoria y su percepción de esfuerzo muscular.

OA_3

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.

Juegos pre-deportivos y deportes

1

Forman dos grupos que se distribuyen en un lugar delimitado. Un equipo tiene pelotas blandas y las lanzan a los del otro grupo, intentando alcanzarlos. Cuando consiguen alcanzar a la gran mayoría del grupo, cambian de rol. Variantes: lo mismo, pero mediante conducciones con el pie.

2

Se distribuyen libremente por un espacio asignado. Tres alumnos, cada uno con un balón, deben tratar de pillar a un compañero mientras da botes. El pillado toma el balón y sigue el juego.



3

Se agrupan en cuatro equipos de igual cantidad de jugadores. Compiten entre dos equipos. El juego consiste en dar diez pases

sin que la pelota toque el suelo y evitando que el equipo rival la interceptado. Al completar los pases, el equipo gana un punto. Luego cambian de rivales.



4

Forman grupos de seis integrantes. Se ubican en círculo y se hacen pases con la pelota en un mismo sentido, sin que se les caiga el balón. Luego agregan otra pelota y aumentan la velocidad.

5

Se agrupan en equipos de tres integrantes. Cada grupo compite con otro en canchas pequeñas (un cuadrado de 5 metros); juegan un partido de fútbol, utilizando como arco dos conos separados a una distancia de un metro. No hay arquero y solo pueden usar los pies. Luego de cuatro minutos, se cambian los equipos.

6

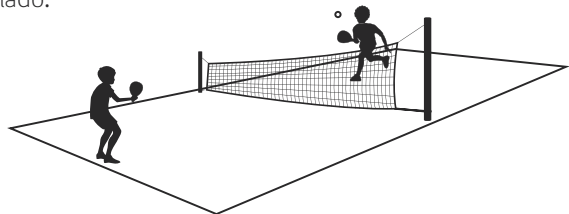
Se forman en tres hileras. A la señal, los de una hilera ejecutan pases entre ellos, desplazándose frontalmente hasta llegar a lanzar al arco, situado a treinta metros de distancia. Luego regresan al trote por los costados para no interrumpir la ejecución del siguiente grupo. La actividad se realiza en forma continua.

7

El docente marca tres canchas, divididas por un elástico o cuerda a una altura mínima de dos metros. Los estudiantes conforman seis equipos (dos en cada cancha) y compiten lanzando una pelota sobre el elástico. Consiguen un balón cuando el equipo contrario no recibe el balón, que toca el suelo. Se puede usar dos balones por cancha.

8

Los estudiantes llevan paletas y pelotas de tenis o similares a la clase de Educación Física y Salud y juegan uno contra uno en minicanchas de tres metros por dos divididas por la mitad por una red o una línea trazada en el piso. Se juega con un bote por cada lado.



9

Se enfrentan dos equipos de seis integrantes. Cada equipo tiene un aro colocado en el piso en su territorio e intentarán llegar al del equipo contrario con un balón, dándose pases. Si un alumno

es tocado por el contrincante, debe entregar el balón al equipo contrario. Si logran colocar el balón dentro del aro, se suman un punto. Gana aquel que obtenga la mayor cantidad de puntos.

10

El profesor explica qué son los principios generales de juego y reflexiona junto a sus alumnos en qué situaciones de los juegos realizados en clase estuvieron presentes; por ejemplo: acompañar la jugada y jugar utilizando todo el espacio a lo largo y ancho.

! Observaciones al docente:

En <http://juegospre-deportivos.blogspot.com/> hay juegos pre-deportivos para aplicar en la clase.

OA_5

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

Expresión corporal y danza

1

Se desplazan trotando de acuerdo a una melodía. Cuando la música se detiene, mantienen el equilibrio en el lugar, hasta que el docente dé la señal y continúe la actividad.

2

Se ubican libremente en el espacio delimitado. Cuando comienza la música, bailan libremente por todo el lugar. Al detenerse la música, realizan algún giro o equilibrio en el lugar.

R (Música)

3

Se agrupan en hileras de seis estudiantes, tomados de las manos. A la señal, comienzan a desplazarse por el espacio con un trote nortino. Cada cierto tiempo, el último pasa hacia adelante de la hilera y lidera el grupo.

R (Música)



4

Los estudiantes se ubican en parejas y realizan combinaciones de pasos simples de la cueca cuando suena la música.

R (Música)



5

Se ubican en grupos de ocho integrantes. Se toman de las manos y comienzan a girar, realizando el paso escobillado de la cueca. Van variando los sentidos. Se puede dar la pauta con aplausos o con música.

R (Música)**6**

En parejas de hombre y mujer, se ubican frente a frente, como el comienzo de la cueca. Al empezar la música, el varón se acerca a la mujer y realizan un paseo de ida y vuelta. Hay que insistir en que muestren entusiasmo y se mantengan alegres mientras ejecutan la actividad. Luego pueden cambiar de parejas.

7

Se dividen en seis grupos. Sorteamos distintas canciones de moda y hacen esquemas de movimientos, cuidando la coordinación y el ritmo.

R (Música)**8**

Forman grupos de cuatro integrantes y crean una coreografía folclórica simple que presentan a su curso después de trabajar quince minutos.

R (Música)**9**

En parejas, siguen el ritmo de una melodía folclórica, tratando de llevar el mismo paso del compañero. Algunas variantes pueden ser: tomados de las manos, tomados de una mano, entrelazando brazos, tomados de la cintura.

10

Forman grupos de seis integrantes. Escuchan trozos de melodías folclóricas y crean una breve secuencia de movimientos. Luego, con ayuda del profesor, el curso crea una coreografía folclórica, considerando el trabajo que realizaron antes.

OA_7

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

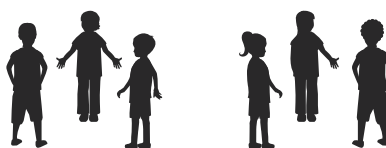
Hábito y cultura de movimiento

1

El docente pregunta: ¿qué actividades y cuántas veces a la semana se debe hacer actividad física y durante cuánto tiempo? Los estudiantes pueden responder:

- > todos los días
- > una hora al día
- > cuando uno camina hacia el colegio, cuando juega con los amigos en el barrio

R (Orientación)



2

Se forman grupos de ocho estudiantes. Dos alumnos sostienen una cuerda a lo largo, separados unos dos metros entre sí. El resto forma una hilera a unos cinco metros de la pareja. A la señal, el primero de la hilera corre, salta el obstáculo y vuelve rápidamente a la hilera. Luego se invierten los roles.

3

En parejas con una pelota de papel, uno frente a otro a unos dos metros de distancia, lanzan y reciben la pelotita de varias formas: desde arriba, desde abajo, con una mano, con la otra.

4

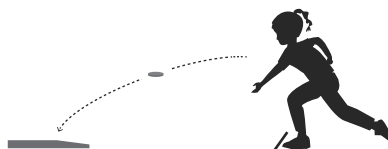
El docente pregunta: ¿qué otras formas se puede practicar actividad física en el colegio, fuera de la clase de Educación Física Y Salud? Ellos pueden responder:

- > jugando un partido de fútbol, básquetbol u otro deporte durante el recreo
- > jugando a la pinta o a la escondida durante el recreo
- > perteneciendo a alguna selección deportiva
- > integrando algún taller extraprogramático de baile

R (Orientación)

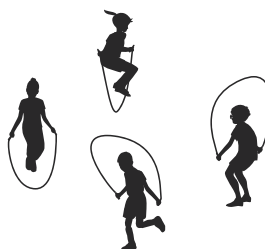
5

El docente dibuja el juego del tejo en el patio del colegio y los estudiantes juegan durante el recreo.



6

Forman hileras de seis integrantes detrás de una línea. El primero de cada hilera sostiene una cuerda. A la señal, avanza saltando la cuerda hasta el otro extremo y vuelve de la misma forma. Cuando llega, entrega la cuerda al siguiente compañero.

**7**

Se ubican en parejas con una pelotita de papel o de tenis. Se traza una línea en el centro y los estudiantes se van a los extremos, simulando estar en una cancha de tenis más pequeña. Comienzan a jugar tenis con las manos, sin que la pelota caiga al suelo. Si cae, el jugador contrario suma un punto. Gana quien logre diez puntos y cambian de parejas.

8

Realizan ejercicios de lanzamientos, buscando blancos fijos como cestas, conos, colchonetas o un punto señalado. Primero con la mano dominante y luego van variando: mano no dominante, dos manos a la vez, pie dominante, pie no dominante, quieto de pie, caminando, corriendo, saltando.

9

Forman grupos de cuatro integrantes; a tres metros de cada equipo habrá un tarro. Intentan acertar a su interior, lanzando pelotas de papel. Se puede variar la distancia o solo “achuntarle” o pegarle al tarro con un lanzamiento.

📌 Observaciones al docente:

En <http://www.youtube.com/watch?v=zKeubla1hPI&feature=relmfu> hay un video que promociona una vida activa.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_7

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan las dependencias del colegio, plazas y entornos cercanos a sus hogares para practicar ejercicio físico, rutina de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana.
- › Reconocen la importancia de mantener un registro de las actividades físicas que realizan diariamente.

Actividad

- 1 Los estudiantes elaboran un afiche con las actividades físicas que realizaron durante la semana con la familia, con los amigos, en el colegio y en instancias extracurriculares.
- 2 Guiados por el docente, explican actividades físicas que sean de intensidad moderada a vigorosa y mencionan los beneficios que aportan a la salud.
- 3 Participan en alguna actividad deportiva recreativa, como corridas, cicletadas, caminatas al cerro y otras. Después relatan la experiencia al curso.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Señalan si asisten a talleres extraprogramáticos o pertenecen a selecciones deportivas.
- › Indican qué actividades físicas realizan diariamente.
- › Reconocen los beneficios para la salud de realizar actividad física de manera regular.

Ejemplo 2

OA_5

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Realizan secuencias de movimientos, procurando llevar el ritmo de una melodía.
- › Ejecutan combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sentimientos o ideas por medio de sus movimientos corporales.
- › Utilizan el movimiento y los gestos como medio de expresión frente a sonidos y ritmos variados.
- › Utilizan distintos materiales para realizar secuencias de movimientos que impliquen cambios de dirección, diferentes planos, cambios de ritmos, etc.

Actividad

- 1 Los estudiantes se dividen en grupos de seis. Utilizan distintas canciones de moda y realizan esquemas de movimientos, procurando cuidar la coordinación y el ritmo en los movimientos.
- 2 Se dividen en grupos o parejas, crean una coreografía folclórica y la presentan a su curso.
- 3 El curso realiza una coreografía de una danza folclórica y participa en una presentación en el colegio.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

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

Ejemplo 3

OA_6

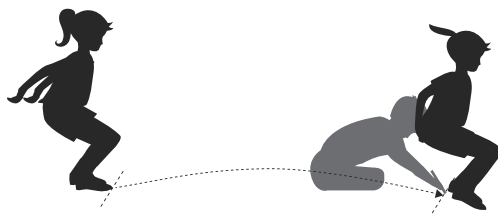
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

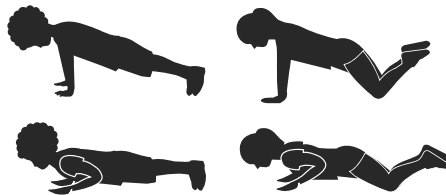
- › Realizan circuitos de carácter continuo e intermitente para mejorar la resistencia.
- › Ejecutan actividades de fuerza para grupos musculares, como abdominales, cuádriceps, tríceps y bíceps.
- › Ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.

Actividad

- 1 Forman grupos de 10 alumnos y elaboran un circuito de carreras con distancias de entre 20 y 30 metros e intensidades diferentes, que deberán recorrer en forma continua por ocho minutos.
- 2 Durante el calentamiento y el cierre de la clase, cada estudiante deberá ejecutar cuatro ejercicios de movilidad articular y cuatro ejercicios de elongación muscular.
- 3 Se ubican en parejas; uno de ellos salta a pies juntos y el compañero registra el resultado. En el Anexo 3 hay una sugerencia de evaluación del patrón motriz de salto largo.



- 4 Ejecutan flexo-extensión de codos con un ritmo determinado durante quince segundos y luego registran la cantidad de veces que lograron hacer el ejercicio.



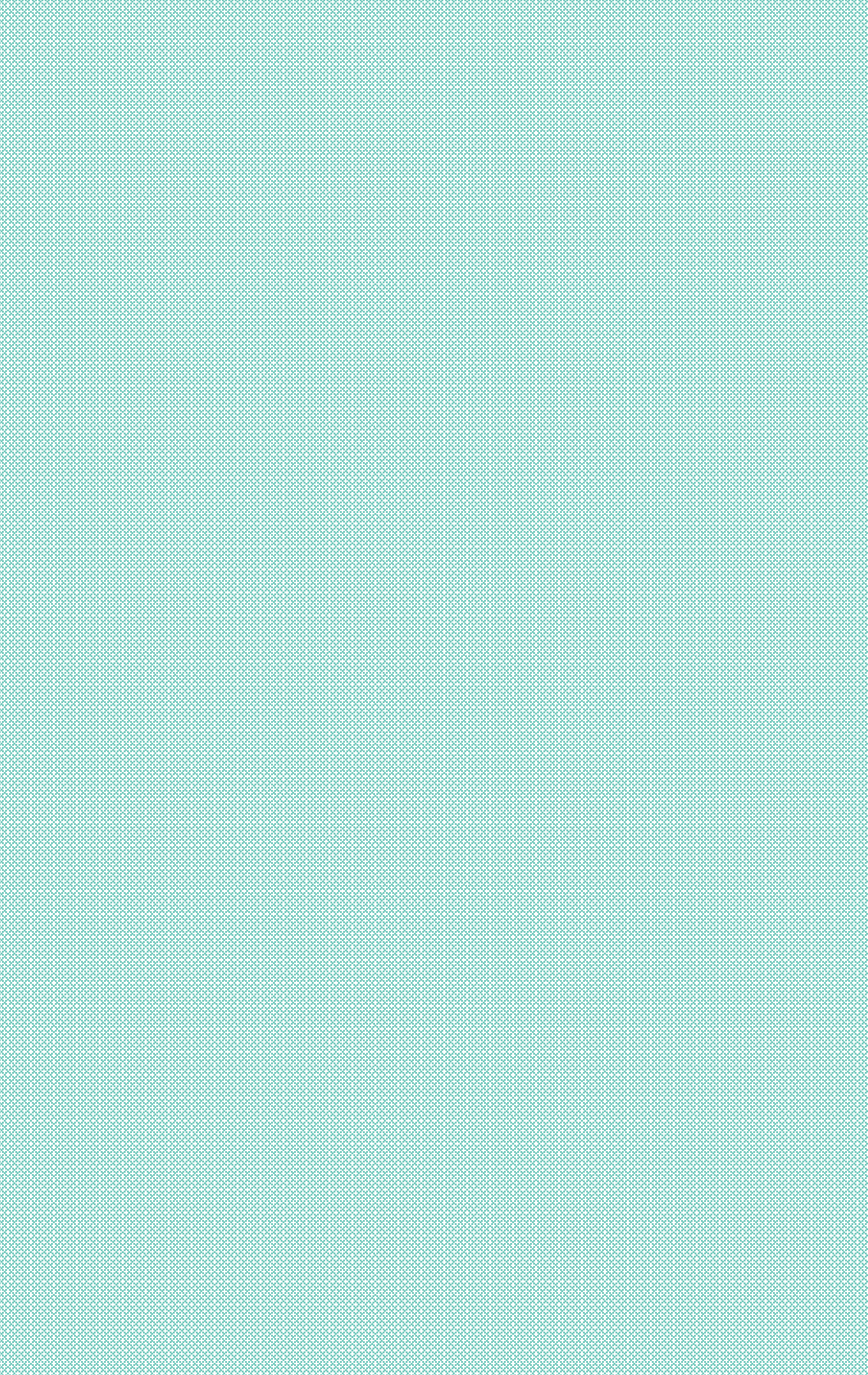
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Confeccionan y ejecutan un circuito de resistencia por el tiempo determinado.
- › Ejecutan actividades de resistencia, procurando mantener un ritmo constante dentro del circuito.
- › Ejecutan salto en longitud y miden la distancia alcanzada.
- › Ejecutan flexo-extensión de codos en forma continua, manteniendo un ritmo determinado.

Semestre 2

Unidad 4



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

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

Asimismo, se pretende que mantengan limpios los ambientes naturales que utilizan para practicar actividades físicas y que exhiban una actitud de colaboración y respeto hacia sus compañeros; que apliquen normas de higiene, prevención y seguridad y sean capaces de realizar un calentamiento antes del ejercicio físico; que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, y que midan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico por medio de la frecuencia cardíaca o escalas de percepción de esfuerzo.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

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

habilidades motrices básicas, adaptándolas al tipo de actividad y al medio natural.

PALABRAS CLAVE

Rol, liderazgo, trabajo en equipo, cooperación, seguridad, reglas, honestidad.

CONOCIMIENTOS

- › Medidas de seguridad
- › Trabajo en equipo
- › Entender la actividad física como un medio de distracción

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 o 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 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 que el espacio está libre de obstáculos**

- > Dirigen un calentamiento que incluya todas las fases.
- > Utilizan aparatos e implementos de manera segura.
- > Ordenan los espacios antes de realizar actividad física; por ejemplo: quitar sillas o basura que pueda causar un accidente.
- > Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.
- > Aplican procedimientos que aumenten su seguridad y la de los demás.

OA_6

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

- > Explican la importancia de realizar actividades físicas continuas e intermitentes.
- > Ejecutan carreras continuas e intermitentes.
- > Realizan ejercicios de sobrecarga, utilizando su propio peso corporal, balones medicinales, el peso de su compañero, entre otros.
- > Ejecutan ejercicios de corta duración en el menor tiempo posible.
- > Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas y comparan el resultado con el de sus compañeros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a uno físicamente activo, comparando diferentes actividades: sensación de fatiga, grado de tensión muscular y percepción del esfuerzo.
- › Miden la frecuencia cardíaca en reposo y después del ejercicio.
- › Registran las respuestas corporales, luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.
- › Evalúan la intensidad del ejercicio con escalas de percepción de esfuerzo.

OA_3

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.

- › Ejecutan juegos adaptados en espacios y reglas simples que ponen en práctica algunos fundamentos elementales de deportes individuales y colectivos.
- › Reconocen el juego pre-deportivo como medio de aprendizaje para futuros deportes de colaboración y oposición.
- › Participan en juegos pre-deportivos colectivos, utilizando sus principios básicos: seguir la jugada, visión periférica, utilizar las dimensiones del terreno de juego, jugar con y sin implemento, simpleza.
- › Elaboran actividades que impliquen estrategias de ataque y defensa, buscando objetivos y respetando las reglas señaladas: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc.
- › Utilizan el juego como elemento de relación con los demás.
- › Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprendizaje de futuros deportes individuales y colectivos.

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 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.

- > Participan colaborativamente con sus compañeros en un juego o actividad deportiva.
- > Organizan equipos sin hacer diferencias.
- > Conocen las medidas de precaución que se deben aplicar cuando se practica una actividad en el entorno natural.
- > Preparan el material necesario para la realización de una actividad en la naturaleza, asignando funciones a los participantes y velando para que los líderes respondan de manera responsable a las exigencias de la actividad.
- > Respetan las diferencias individuales en la ejecución de habilidades motrices.

OA_4

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

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

- > Utilizan diferentes habilidades motoras de acuerdo a los requerimientos del entorno natural: excursiones, actividades en la plaza, etc.
- > Realizan actividades en el medio natural, procurando sensibilizar a sus compañeros en cuanto al respeto y la conservación del medio natural.
- > Ejecutan actividades orientadas al desarrollo de habilidades motoras:
 - caminatas en un parque
 - juegos de orientación, utilizando mapas de la escuela o parques cercanos al centro, y carreras de orientación, utilización de brújula, etc.
 - excursiones de un día de duración
- > Participan en forma activa en las actividades realizadas al aire libre.
- > Elaboran y ejecutan un circuito motriz con material alternativo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- › Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo.
- › Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan una tenida distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
- › Realizan un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

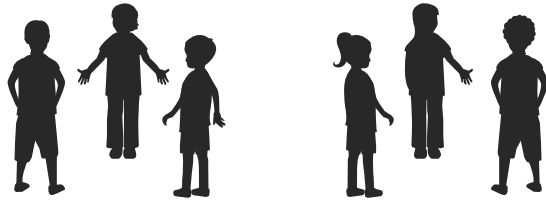
OA_9

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

Calentamiento

1

Al inicio de la unidad, el docente les explica lo importante que es realizar un calentamiento; por ejemplo: permite un incremento en la temperatura corporal, prepara al organismo para un esfuerzo mayor, entre otros. Los estudiantes describen ejercicios que pueden realizar durante un calentamiento.



2

Forman grupos de ocho integrantes y trotan sin detenerse por un sector determinado, sin salir de él. A la señal, el que está en último lugar pasa al primero y continúa trotando sin que el grupo se detenga y así sucesivamente, hasta que le toque al primer alumno.

3

Se desplazan libremente por un sector delimitado. Dos alumnos tratan de pillar a los demás en el menor tiempo posible, los alumnos no pueden salir del sector. El que es pillado pierde una vida y, para continuar jugando, tiene que saltar cinco veces a pies juntos; los alumnos que pillan no pueden empujar a sus compañeros, solo tocarlos. Se alternan las parejas que pillan.

4

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizan los siguientes ejercicios, sabiendo qué músculo se estira o elonga.

- › para isquiotibioperoneos (músculos posteriores del muslo): sentados con las rodillas extendidas, llevar las manos hacia adelante y mantener por diez segundos
- › para cuádriceps (músculos anteriores del muslo): de rodillas, acercar los glúteos a los talones con la espalda derecha y mantener por diez segundos
- › para músculos de la columna: inclinar el tronco hacia un lado y mantener por diez segundos

📌 Observaciones al docente:

Al término de la actividad y como parte de la evaluación, es fundamental comentar con los niños y las niñas los logros obtenidos,

preguntándoles, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué fue lo fácil y lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Todo ello contribuye a crear conciencia en los alumnos con respecto a la contribución de la educación física en su formación.

Seguridad

5

Al inicio de la actividad, el docente explica brevemente la importancia de mantenerse dentro de los límites y seguir las instrucciones.

6

Se forman grupos de cuatro estudiantes con una colchoneta. Guiados por el profesor, aprenden cómo tomarla y trasladarla de diferentes formas (sobre la cabeza, de costado, de las esquinas) a lugares que él indica.

7

Al finalizar la clase, ordenan el material, verifican que el espacio utilizado esté libre de objetos y, en un diálogo con el profesor, plantean qué situaciones les parecieron riesgosas durante la clase.

R (Orientación)

8

El docente pregunta: ¿por qué hay que saber transportar y guardar los materiales de forma adecuada? Ellos pueden responder:

- › para evitar accidentes como tropiezos o resbalones
- › porque algunos puedan causar heridas si no se manipulan correctamente

R (Orientación)

! Observaciones al docente:

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

Hábitos de higiene, postura y vida saludable

9

Al finalizar la clase, el docente les pregunta qué ocurriría si no practicaran hábitos de higiene al término de la sesión. Luego les da cinco minutos para que practiquen los hábitos de higiene,

como lavarse las manos, la cara, peinarse, cambiarse de polera y calcetines y ducharse si se cuenta infraestructura para ello.

R (Orientación)

10

El docente pregunta ¿qué es tener una correcta postura? Ellos pueden responder:

- › si estoy caminando, debo mirar hacia el frente y no hacia al suelo
- › debo mantener la espalda derecha sin que los hombros se proyecten (se vayan) hacia delante
- › mientras camino, debo mantener la espalda recta

11

Se ubican libremente por el espacio. A la señal, se desplazan según lo indique el docente: caminar sobre una línea trazada en el piso, manteniéndose erguido, con la espalda recta y la vista al frente.

12

Se colocan boca abajo, estirados, apoyados sobre los antebrazos y en las puntas de los pies. A la señal del docente, se mantienen como una “tabla” durante diez segundos. Repiten cuatro veces.

13

Se ubican libremente por el espacio con un aro en la mano. A la señal, se sientan, manteniendo el cuerpo en equilibrio, la espalda recta y los brazos arriba, con el aro paralelo a su cuerpo. Lo mantienen por treinta segundos y lo repiten varias veces.

! *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 sesión.

OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Cada estudiante salta con una cuerda en un periodo de tres minutos. Luego toman un descanso activo: caminan por el espacio a un ritmo normal.

2

Se ubican uno tras otro frente a una escalera del establecimiento. Deben subir corriendo por el costado derecho y bajar por el otro lado. La actividad dura tres minutos y luego descansan durante un minuto.



Fuerza y resistencia muscular

3

Se agrupan en seis hileras y recorren una distancia de veinte metros, saltado de diversas formas sobre pequeñas vallas u otros obstáculos de entre 20 y 30 cm de altura, separados a cinco metros entre sí. Pueden ser saltos galopando, con un pie y con el otro, a pies juntos con rebote intermedio, a pies juntos continuados, a pies juntos de lado, rechazando con un pie y con el otro.



4

Practican actividades de fuerza de brazos, trepando por una cuerda, un tubo, un fierro, un arco u otro objeto, según las posibilidades de cada estudiante. Si no pueden trepar, deben mantenerse colgados por diez segundos al menos.

Velocidad

5

Se ubican en parejas en filas diferentes, a una distancia de dos metros entre cada compañero. A la señal, el que está atrás trata de tocar a su compañero. Pueden salir de diferentes formas: de pie, de rodillas, sentadas, acostados boca abajo, de espalda.

6

Se agrupan en cuatro hileras. A diez metros de cada equipo hay dos bastones de veinte centímetros. El primero de cada hilera también tiene un bastón en la mano. A la señal, corre, deja su bastón, toma los que están en el suelo, vuelve y los entrega a su compañero, quien hace lo mismo y vuelve con un bastón. La carrera se completa cuando todos corrieron una vez.

7

Se ubican en una hilera sobre una línea dibujada en el piso; a cada costado tendrán una línea ubicada a cinco metros. A la señal del docente, corren lo más rápido posible para tocar la línea del lado derecho con la mano derecha, volver y tocar la línea de la izquierda con la mano izquierda y regresar a sentarse en el punto de partida. El profesor puede variar el lado o solo un costado o tocar y volver más de una vez.

Flexibilidad**8**

Cada estudiante tiene un bastón (palo de escoba) o una cuerda y ejecutan distintos tipos de ejercicios de flexibilidad de hombros: pasando el bastón por encima de la cabeza con los brazos extendidos, tratan de juntar las manos sin flexionar los brazos; también pueden pasar una mano primero sobre la cabeza y después la otra.

9

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizan los siguientes ejercicios, sabiendo qué articulación se mueve:

- › para la rodilla: de pie con las manos en las caderas, subir y bajar las piernas hasta los noventa grados
- › para los tobillos: se organizan en parejas; uno se tiende de espaldas y el otro le mueve los tobillos suavemente hacia adelante, atrás, al centro y afuera; se alternan los roles

Respuestas corporales asociadas a la actividad física**10**

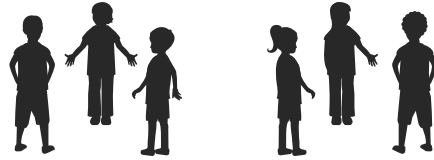
Completan un recorrido con las siguientes estaciones: voltereta adelante, salto a pies juntos sobre cinco vallas, arrastrarse sobre una banca sueca solo con los brazos, hacer saltos laterales sobre una cuerda, saltar con el pie izquierdo sobre cinco aros y después con el derecho, pasar por debajo de una valla y correr en zigzag entre cinco conos situados a tres metros entre sí.

11

El docente pregunta: ¿en qué momento de la clase y con qué actividades cambió el tono muscular? Ellos pueden responder:

- › cuando se realizaban actividades de fuerza
- › cuando existe sensación de fatiga o cansancio muscular

R (Ciencias Naturales)



OA_3

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.

Juegos pre-deportivos y deportes

1

El docente hace un cuadrado con conos situados a veinte metros entre sí y divide al curso en cuatro grupos. Cada grupo se coloca en un cono. A la señal, deben correr y formarse en el cono asignado por el profesor; por ejemplo: situarse en el cono de la derecha, de la izquierda, de enfrente, entre otros.

2

Forman cuatro grupos de igual cantidad de jugadores y se sitúan en las cuatro esquinas de una cancha. A la señal, cada equipo se desplaza hacia la esquina contraria, tratando de esquivar a los demás.

3

Forman dos equipos. Se colocan diez balones en el centro de la cancha o del espacio asignado. El equipo atacante intenta penetrar y llevarse los balones, mientras el equipo que defiende está cuidando los balones, para no ser alcanzados por los atacantes. Gana el equipo que “roba” todos los balones en el menor tiempo posible. Nota: si un jugador atacante es tocado por un defensor, debe devolver el balón.

4

Arman equipos de ocho integrantes. Cada equipo está con un bastón separado a un metro entre cada alumno; al último del grupo se le indica que debe recibir el bastón con la mano izquierda, el anterior con derecha hasta llegar al último, que lo debe hacer con la mano izquierda. Primero solo moviendo los brazos, deben entregar el bastón hasta que llegue al último del grupo, que lo devuelve de la misma forma. Cuando lo han aprendido lo hacen trotando, corrigiendo que se debe entregar y recibir con la misma mano. Después se separan a una distancia de treinta metros y corren a entregarle al compañero hasta que llegue al último que corre a la meta.

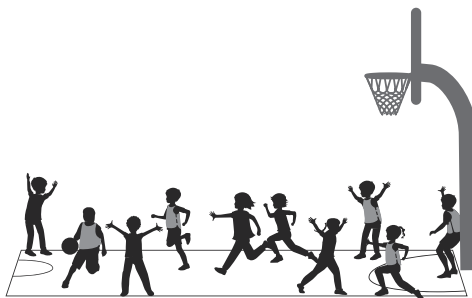
5

Forman cuatro equipos, dos en cada cancha. En cada cancha hay dos sillas y encima de ellos se sitúan dos alumnos con un aro en forma vertical o un cono en el que pueda entrar un balón; existe

un área de tres metros frente a la silla donde no pueden entrar atacantes ni defensas. El juego consiste en dar pases, botar y lanzar al aro del compañero de equipo para anotar un punto.

6

Se ubican en una mitad de una cancha de básquetbol; juegan cinco contra cinco jugadores. Dando botes y pases con un balón, tratan de llegar y lanzar al tablero. Obtienen un punto por tocar el tablero, dos por tocar el aro y tres por encestar. El equipo que recupera el balón debe salir del área para seguir el juego.

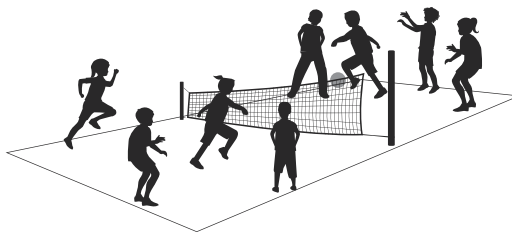


7

Se distribuyen en dos hileras con un balón de fútbol cada una. El primero de cada hilera sale conduciendo el balón con los pies, sorteando conos dispuestos por el profesor, pasa el balón debajo de una valla, saltar sobre ella y chuta hacia un arco o un objeto.

8

Forman ocho equipos que se distribuyen en cuatro canchas previamente confeccionadas con una red o una cuerda a una altura de la cadera de los participantes, para jugar tenis-fútbol. Un equipo patea el balón sobre la red o la cuerda, el equipo contrario lo puede golpear con cualquier parte del cuerpo, menos las manos, y devolverlo con un máximo de tres pases. Ganan puntos cuando el balón lanzado por el equipo contrario cae fuera de la cancha o se dan más de tres pases o la pelota no pasa al campo contrario.



9

Divididos en grupos de cuatro integrantes, juegan de a dos equipos con un balón y en un sector delimitado. La actividad consiste en dar la mayor cantidad de pases sin que el otro equipo intercepte el balón; los jugadores no deben lanzar el balón más de dos veces a un mismo compañero. Gana aquel equipo que logra hacer la mayor cantidad de pases, sin ser interceptado por el otro equipo.

10

Se organizan en equipos de cuatro integrantes. Tres equipos juegan fútbol con un solo balón en una cancha triangular con tres arcos, uno en cada vértice. Se van cambiando los equipos que se enfrentan.

OA_10

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.

Trabajo en equipo y liderazgo

1

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

R (Orientación)

2

Divididos en seis grupos, eligen a un líder, quien dirige dos actividades del calentamiento a su grupo. Luego otro integrante realiza otros dos ejercicios.

3

Se dividen en cuatro equipos. Cada grupo dirige al resto del curso en un juego: se encargan de juntar el material necesario, explicar las reglas, solucionar dudas y elegir al ganador.

4

El docente les asigna distintas tareas durante la clase; por ejemplo: recolección de material, encargado del botiquín en caso de un accidente, limpieza del lugar, etc.

R (Orientación)

5

Organizan un campeonato de “quemadas” con distintas funciones: inauguración, puntaje, arbitraje, premiación. Todo esto, bajo la supervisión del docente.

R (Orientación)

6

En grupos de cuatro estudiantes, forman un círculo tomados de la mano con un cono en el centro. Tiran de sus compañeros y tratan de que alguno toque el cono, mientras todos evitan que ocurra

esto. Cuando alguien lo toque, obtiene un punto. Gana el que consiga el menor puntaje.



7

Se forman en grupos de ocho integrantes; dos equipos se enfrentan. El que tiene el balón debe darse ocho pases; la regla es que la pelota que debe dar un bote antes de que la reciban. Los alumnos deben decidir la segunda regla; por ejemplo: que a uno le deben dar dos pases, que hay uno al que no se le puede entregar el balón u otra regla a libre elección.

8

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

9

El docente divide al curso en dos grupos. Cada uno debe lanzar todas las pelotas que tengan al campo contrario en un tiempo determinado. Cuando el profesor lo señale, los estudiantes deben dejar de lanzarlas. Gana el equipo con menos pelotas en su campo.

10

Se disponen libremente por el espacio para jugar “cambio de dirección”, en el que se integran los conceptos de dirección prohibida, sentido obligatorio y cambio de sentido. El docente puede guiar la trayectoria con frases como “sentido obligatorio a la derecha” o “cambio de sentido”.

📌 **Observaciones al docente:**

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

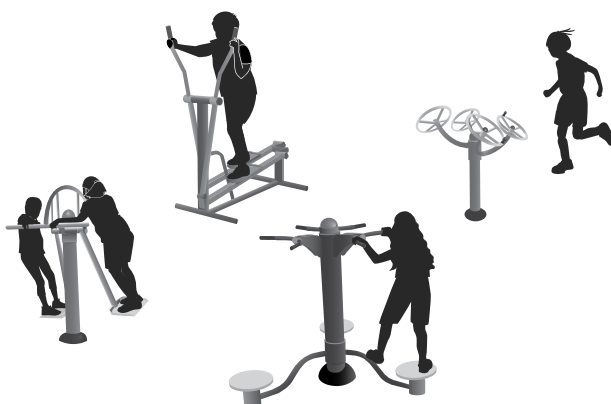
OA_4

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

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

Ejercicio en entorno natural

- 1
Salen a la plaza con juegos más cercana y crean circuitos de desplazamientos y juegos orientados al cuidado del medio natural.
- 2
Preparan una mochila para la excursión, procurando llevar solo materiales indispensables: ropa de recambio, bloqueador solar, protección solar, botellas con agua, etc.
- 3
Realizan competencias en el medio natural: corren por un cerrito, se equilibran en un tronco, saltan rocas, etc.
- 4
Completan circuitos en las plazas activas, procurando utilizar todos recursos materiales que ofrece.



- 5
En un espacio abierto y divididos en grupos, los alumnos juegan con un frisbee (plato volador de plástico).
- 6
Confeccionan zancos con tarros o maderos y recorren distintas superficies con ellos, tratando de equilibrarse: caminan por desniveles, suben y bajan un cajón, suben tres escalones.
- 7
Se disponen varios papeles en el suelo. Se ubican en parejas y uno toma de la cintura a su compañero por detrás. A la señal, el que está adelante trata de avanzar mientras que el compañero evita que se desplace, procurando no tocar los papeles distribuidos en el piso.

📌 Observaciones al docente:

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

8

En el patio del colegio se distribuyen materiales como cuerdas, aros, conos. Los estudiantes utilizan algunos e inventan un juego, utilizando el entorno natural. El docente selecciona algunos juegos y los replica con el curso.

9

Visitan una plaza y, con ayuda del docente, organizan circuitos para realizar ejercicios en tiempos determinados.

10

Disponen de todos los materiales para crear circuitos o juegos. Al terminar la clase, guardan los materiales utilizados.

📌 Observaciones al docente:

El juego es una actividad que los niños realizan con un propósito esencialmente de placer. Encuentran un gusto especial en la repetición de la actividad, descubriendo que en cada intento mejoran el cumplimiento de la tarea. Por medio del juego, se incorporan voluntariamente a actividades placenteras que le proporcionan experiencias de aprendizaje, al tiempo que exploran y miden sus posibilidades. Los juegos naturales son actividades que practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela, cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen un instrumento de afirmación individual. Su característica básica consiste en establecer y aceptar normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_4

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

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan diferentes habilidades motoras de acuerdo a los requerimientos del entorno natural.
- › Realizan actividades en el medio natural, procurando sensibilizar a los compañeros en cuanto al respeto y la conservación del medio natural.

Actividad

1 Salen a la plaza más cercana (si no hay una, se puede usar el patio del colegio). Se traza tres estaciones que incluyen las siguientes tareas motrices:

- › Primera estación: se amarra una cuerda entre dos árboles a unos 50 cm del piso y los estudiantes pasan por abajo.
- › Segunda estación: se marca un juego de "luche" y los alumnos ejecutan secuencias de movimientos, según los lanzamientos que hagan.
- › Tercera estación: juegan a la pinta, cuidando de no tropezar o chocar con los obstáculos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

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

Ejemplo 2

OA_3

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan el juego como elemento de relación con los demás.
- › Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprendizaje de futuros deportes individuales y colectivos.
- › Participan de manera activa en juegos adaptados en espacios y reglas simples que ponen en práctica algunos fundamentos elementales de deportes colectivos.
- › Participan en juegos pre-deportivos colectivos, utilizando sus principios básicos.

Actividad

- 1 Se forman dos equipos de igual número de jugadores. En el fondo de su espacio, cada grupo tiene unos balones. El equipo contrario debe robarlos y llevarlos a su campo. Si los atrapan en el campo rival, deben quedarse donde están hasta que uno de su equipo los libere, tocándolo. Si roba un balón, no puede ser pillado ni salvar a un compañero mientras tenga la pelota. El juego se puede realizar con o sin botes de balón.
- 2 Juego de pases: dos equipos se enfrentan y el juego consiste en dar diez pases sin que la pelota toque el suelo y evitando que el equipo rival la intercepte. Cuando completan los pases, el equipo gana un punto. Luego hacen lo mismo, pero con los pies.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Elaboran estrategias colectivas para lograr ganar el juego.
- › Se desmarcan para recibir el balón sin oponente.
- › Reciben y lanzan un balón en movimiento, con seguridad.
- › Utilizan el espacio y acompañan la jugada.

Ejemplo 3

OA_10

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Participan colaborativamente con sus compañeros en un juego o actividad deportiva.
- › Organizan equipos sin hacer diferencias.
- › Preparan material necesario para la realización de una actividad.

Actividad

- 1 Los estudiantes organizan un campeonato de algún juego pre-deportivo con ocho equipos que compiten entre sí. Los grupos proponen las reglas; por ejemplo: la cantidad de pases, el tamaño del espacio a utilizar, las formas de lograr un punto, entre otros.
- 2 Se divide al curso en tres grupos: dos de ellos realizan diversos juegos o actividades pre-deportivas y el que está libre controla y dirige el juego. El profesor verifica que los alumnos sean respetados y que los jugadores acepten y acaten las decisiones de sus compañeros. Los roles deben ir cambiando.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Trabajan colaborativamente para cumplir el objetivo.
- › Forman distintos grupos de trabajo sin hacer excepciones.
- › Respetan los roles asignados.
- › Demuestran honestidad y cumplen las reglas, aplicando autodisciplina.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

- ASÚN, S Y OTROS. (2003). *Educación física adaptada para Primaria*. España: Inde.
- BATALLA, F. (2000). *Habilidades motrices*. 1ª edición. España: Inde.
- BLÁZQUEZ, D. (2004). *Fichero juegos individuales y de grupo*. España: Inde.
- CAMPO, J.J. Y OTROS. (2002). *Fichero juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*. España: Inde.
- CUMELLAS, M Y OTROS. (2006). *Discapacidades motoras y sensoriales en Primaria*. España: Inde.
- DELGADO, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. España: Inde.
- FERNÁNDEZ, E Y OTROS. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices*. España: Inde.
- GAMBERO, J. (2011). *Juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.
- GARCIA, C. (2005). *Jugando en paz: propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. España: Nacea.
- HERNANDEZ, J.L. Y OTROS. (2004). *La evaluación en educación física*. España: Graó.
- IGLESIAS, J. (2005). *Fichero actividades en la naturaleza*. España: Inde.
- MARTÍN, F. (2007). *Recicla juego: Cómo dar juego al material de desecho*. Barcelona: Paidotribo.
- MEDINA, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.
- MÉNDEZ, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- MÉNDEZ, A. (2004). *Los juegos en el currículum de la educación física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor*. 5ª edición. Barcelona: Paidotribo.
- MONTESINOS, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. España: Inde.
- PORSTEIN, M. (2003). *Expresión corporal. Por una danza para todos*. Argentina: Noveduc.
- RODRIGUEZ, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. España: Inde.
- RUIZ, O. (2008). *La educación física para la escuela rural*. España: Inde.
- RUIZ, O. (2011). *Juegos cooperativos y educación física*. 3ª edición. Barcelona: Paidotribo.

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

Didáctica

- FRAILE, A Y OTROS. (2008). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física*. España: Graó.
- GALERA, A. (2001). *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista moderada*. Funciones de impartición. Barcelona: Paidós Educador.
- GÓMEZ, R. (2007). *La enseñanza de la educación física: en el nivel inicial y el primer ciclo de la E.G.B: una didáctica de la disponibilidad corporal*. Buenos Aires: Stadium.
- LÓPEZ, V. Y OTROS. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. España: Inde.
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en educación física*. España: Inde.

Material audiovisual

- SÁNCHEZ, J. Y OTROS. (CD). *Juegos motores para primaria 6 a 8 años*. España: Paidotribo.
- SÁNCHEZ, J. Y OTROS. (CD). *Juegos motores para primaria 8 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
- EXPRESIÓN CORPORAL: <http://educacionfisicaydeporte.com/microcursos/144-expresioncorporal.html>

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

- ARRATIBEL, I. (2012). *Comer, correr: guía de alimentación para la salud y el entrenamiento*. España: Inde.
- COMES, M. (2002). *El ser humano y el esfuerzo físico*. España: Inde.
- DE PRADO, D. (2000). *Relajación creativa*. España: Inde.
- DUQUE, M. (2003). *Cuaderno del alumno para 2º ciclo de primaria*. España: Wanceulen.
- FUCHS, JORDÁN. (2002). *Everest. El desafío de un sueño*. Chile: Universidad Católica de Chile.

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

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.

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 requieran de gran agilidad y destreza.

PLAZAS ACTIVAS

Espacios públicos que cuentan con material e infraestructura para desarrollar y promover la práctica de actividad física.

**RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR**

Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

TONO MUSCULAR

Es la tensión ligera a la que está sometido todo músculo en estado de reposo y que acompaña también a cualquier actividad postural ó cinética.

VELOCIDAD

Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

VIDA SALUDABLE

Estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

Anexo 2

Materiales

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

Valla

De aluminio ajustable de 45 a 70 centímetros

Micro valla

De 20 y 40 centímetros

Cuerda de salto

1,60 metros de longitud

Cajón de saltos

Cinco cuerpos de madera, un fijador y un trampolín.

Colchonetón

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

Colchoneta

Individual de gimnasia de variados tamaños

Aros

De gimnasia de variados tamaños

Conos

Plásticos de variados tamaños, colores y formas

Balón

- › De esponja
- › De mini hándbol
- › De básquetbol N° 5 de goma
- › De fútbol N° 4
- › De vóleibol tamaño iniciación
- › Multipropósito (variados tamaños y materiales)

Pelota

De tenis

Petos

De tela y diferentes colores

Silbato

Plástico o de metal

Pandero

De madera o plástico

Elástico

Cincuenta metros

Bastones

De madera o plásticos

Testimonio

De madera o plástico

Banca

Sueca o vigas de madera

Barra

De fierro

Trepa

De cuerda o fierro

Escalera

Tipo riel: escalera de agilidad y coordinación

Red

De vóleibol estándar

Aro

De básquetbol

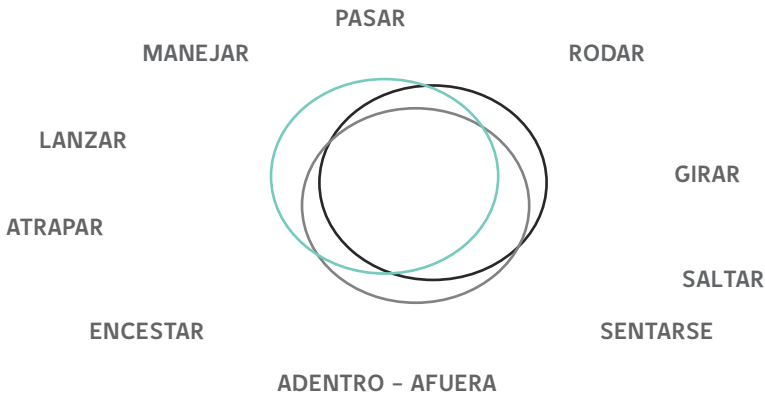
Arco

De fútbol

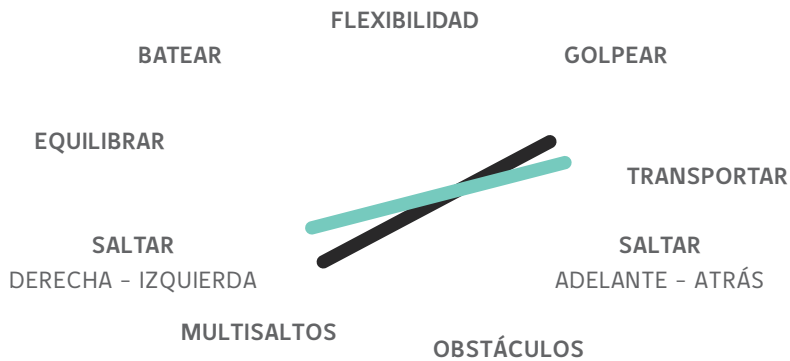
Materiales y sus usos

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

AROS

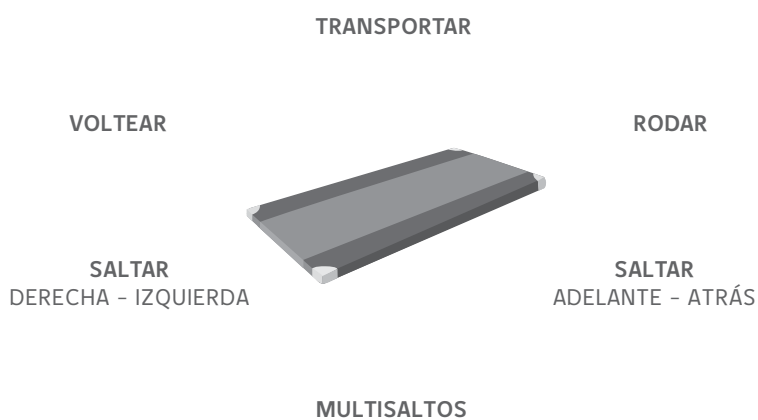


BASTONES

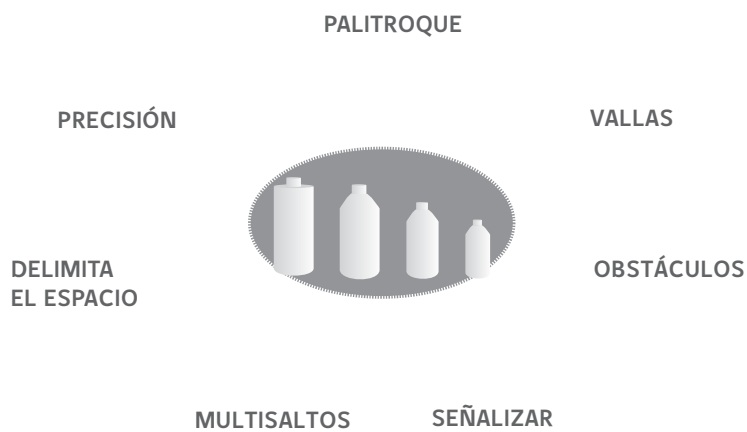


*Extraído de presentación Proyecto Escuelas Saludables PUC-INTA.

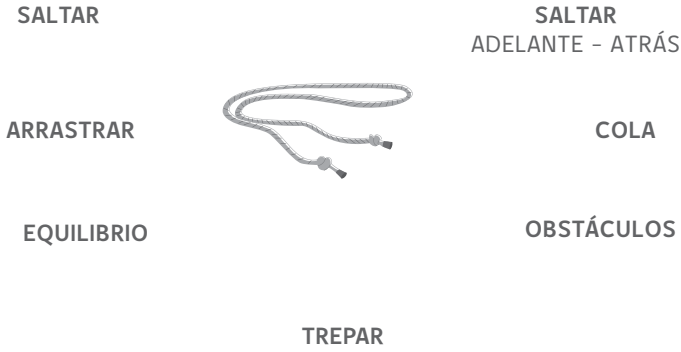
COLCHONETAS



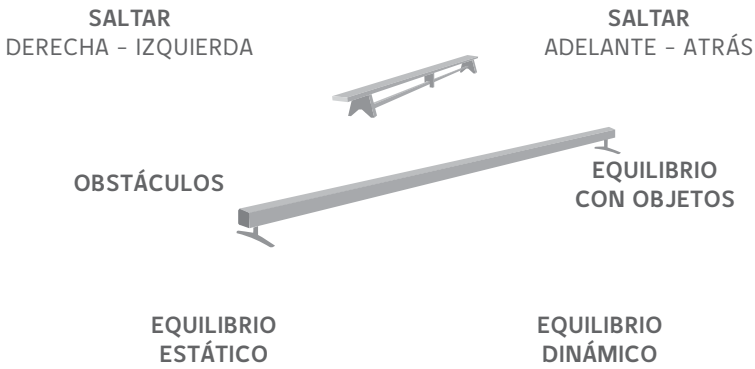
BOTELLAS PLÁSTICAS



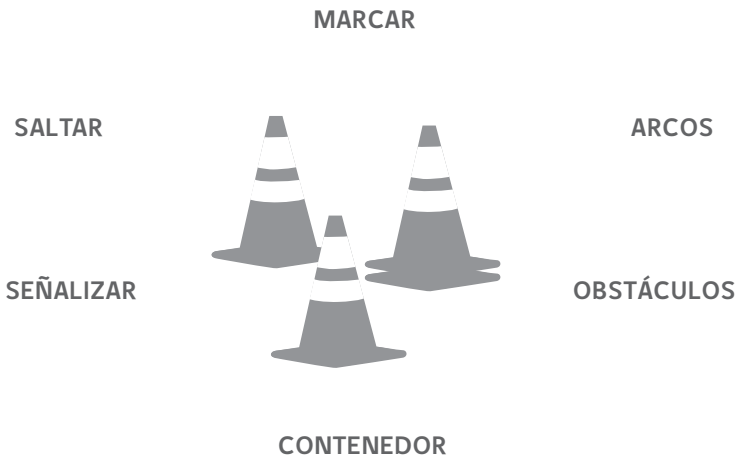
CUERDAS



VIGA



CONOS



PETOS

MARCAR

ARCOS

SEÑALIZAR

COLA



IDENTIFICAR

VALLAS

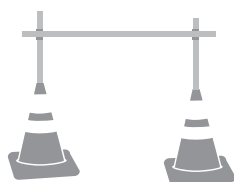
SALTAR
DERECHA - IZQUIERDASALTAR
ADELANTE - ATRÁS

PASAR

SEPARAR

MULTISALTOS

OBSTÁCULOS

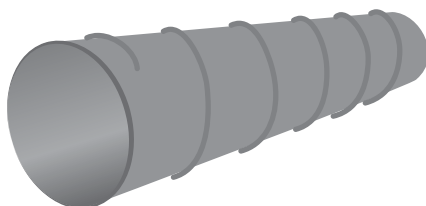


PRECISIÓN

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.

Evaluación de las habilidades motrices básicas: salto largo

NOMBRE ESTUDIANTE:

EDAD:

Posición de observación

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

Instrucciones verbales sugeridas

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

Instrucciones especiales

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

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

Evaluación de las habilidades motrices básicas: atajar

NOMBRE ESTUDIANTE:

EDAD:

Posición de observación

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

Instrucciones verbales sugeridas

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

Instrucciones especiales

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

ATAJAR									
	INICIAL		ELEMENTAL		MADURO				
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
Movimiento de la cabeza	Se produce una reacción de rechazo, moviendo la cabeza hacia un costado o tapándose la cara con los brazos.		La reacción de rechazo se limita a que el estudiante cierra los ojos cuando establece contacto con la pelota.		Desaparece totalmente la reacción de rechazo.				
Movimiento de los brazos	Los brazos se encuentran extendidos frente al cuerpo.		Los codos se mantienen hacia los lados, flexionados en alrededor de 90°.		Los brazos permanecen relajados a ambos lados y los antebrazos extendidos frente al cuerpo.				
	Se produce escaso movimiento hasta el momento del contacto.		Los brazos atrapan la pelota cuando falta el contacto inicial, intentando con las manos.		Los brazos ceden ante el contacto para absorber la fuerza que trae la pelota.				
	El movimiento es similar a la acción de arrastrar con todo el brazo.				Los brazos se adaptan a la trayectoria de la pelota.				
	Se intenta atrapar la pelota con todo el cuerpo.								
Movimiento de las manos	Las palmas están vueltas hacia arriba.		Las manos se enfrentan una a la otra con los pulgares hacia arriba.		Los pulgares se mantienen enfrentados.				
	Los dedos se encuentran extendidos y tensos.		Producido el contacto, las manos intentan tomar la pelota con un movimiento 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 1º a 6º básico

EJE 1: HABILIDADES MOTRICES

Habilidades motrices básicas

NIVEL 1º 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 2º 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 3º 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 180º en un pie.

Actividad física y resolución de problemas

Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

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

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

NIVEL 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