

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Sexto Año Básico

Ministerio de Educación



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

IMPORTANTE

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

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

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Sexto 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 Sexto 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 978-956-292-426-9

AGRADECIMIENTOS

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

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

Índice

Presentación	8
Nociones básicas	10
	Objetivos de Aprendizaje como integración de conocimientos, habilidades y actitudes
	12
	Objetivos de Aprendizaje transversales (OAT)
Orientaciones para implementar el programa	13
	Impactar la vida de los alumnos
	14
	Una oportunidad para la integración Tiempo, espacio, materiales y recursos
	15
	Importancia de la comunicación
	16
	Importancia de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)
	18
	Atención a la diversidad
Orientaciones para planificar el aprendizaje	19
Orientaciones para evaluar los aprendizajes	22
	¿Cómo promover el aprendizaje a través de la evaluación?
	23
	¿Cómo diseñar la evaluación?
Estructura del programa de estudio	24
Educación Física y Salud	30
	Introducción
	32
	Organización curricular
	35
	Orientaciones didácticas
	40
	La evaluación en Educación Física y Salud
	42
	Objetivos de Aprendizaje
	44
	Visión global del año
Unidad 1	47
Unidad 2	69
Unidad 3	91
Unidad 4	111
Bibliografía	135
Anexos	139

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 4° básico, los alumnos deberán combinar e integrar estos patrones motrices entre sí. De esta forma, los podrán aplicar en las múltiples actividades físicas de los años posteriores.

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

Vida activa y saludable

En este eje, se espera que los estudiantes ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que las puedan incorporar paulatinamente a su vida cotidiana. En los primeros niveles, se pretende que sean capaces de participar en juegos recreativos y lúdicos. En los niveles

siguientes, se espera que realicen actividad física de forma planificada y con mayores niveles de intensidad. A lo largo de este proceso, se busca que los estudiantes realicen actividad física en sus tiempos libres y reconozcan los beneficios que implica su práctica regular para la salud.

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

actividad física, por lo que están presentes en todo el ciclo escolar.

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

Seguridad, juego limpio y liderazgo

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

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

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

B / Actitudes

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

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

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

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

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

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

DEMOSTRAR CONFIANZA EN SÍ MISMOS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

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

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN A PARTICIPAR DE MANERA ACTIVA EN LA CLASE

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

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

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

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

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

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

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

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN AL ESFUERZO PERSONAL, SUPERACIÓN Y PERSEVERANCIA

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

Orientaciones didácticas

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

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

› EXPERIENCIAS MOTRICES PREVIAS

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

› RETROALIMENTACIÓN

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

› FAVORECER EL DESARROLLO MOTRIZ Y LA CONDICIÓN FÍSICA

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

- planificar actividades físicas que sean de intensidad moderada a vigorosa
- evitar organizaciones y actividades en las que el estudiante esté la mayor parte del tiempo parado y sin realizar esfuerzo físico alguno
- animar constantemente, ser dinámico y activo
- proponer actividades entretenidas y motivadoras
- establecer metas que los alumnos puedan alcanzar
- al inicio de la sesión, realizar un calentamiento adecuado para la parte principal y al

finalizar, destinar un espacio para la vuelta a la calma

- terminar con una actividad final global y motivadora que reúna los aprendizajes desarrollados en clase

› TIEMPO EFECTIVO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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

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

› CIRCUITOS

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

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

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

Por ejemplo en la imagen 1.

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

Se recomienda que el docente incentive el uso, por parte de los estudiantes, de dispositivos

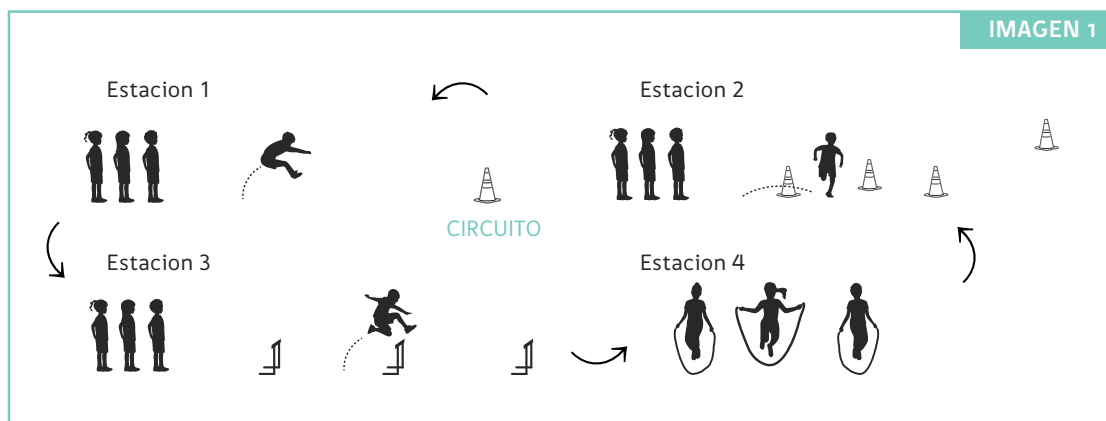
tecnológicos, como podómetros y monitores de ritmo cardíaco (si es que el establecimiento cuenta con ellos), así como el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día en algún sitio web. Estas herramientas son de mucha utilidad para que el estudiante mida las respuestas corporales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

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

► SUGERENCIA PARA EL TRABAJO CON ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

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

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



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

› **SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

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

MODELO SUGERIDO DE CLASE

Bloque de 45 minutos

UNIDAD 1

CLASE Nº 1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Conducta segura (OA 11)

Aptitud y condición física (OA 6)

Habilidades motrices (OA 1)

Actividad física y resolución de problemas (OA 2)

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

- › Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- › Establecen metas para mejorar la resistencia mediante actividades de mediana a larga duración.
- › Elaboran estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario.
- › Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.

ACTIVIDAD SUGERIDA

INICIO

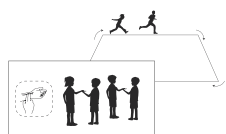
OA 11 Conducta segura (Calentamiento) Se ubican libremente en el espacio y uno de ellos es el animador de la actividad. A su señal, todos comienzan a saltar en dos pies y el animador lo hace en un pie para atrapar al resto. Quien sea alcanzado, se convierte en animador. El docente puede distribuir aros en el piso para que puedan descansar los estudiantes que presenten necesidades educativas especiales o dificultades; en ese lugar no los pueden atrapar.

⌚ 5 minutos



OA 6 Aptitud y condición física El docente los invita a trotar en un recorrido establecido, por un tiempo que variará entre 7 y 9 minutos. Repiten el recorrido en el menor tiempo posible. Antes y después de la actividad, organizados en grupos o individualmente, se controlan y registran la frecuencia cardíaca y respiratoria. Guiados por el docente y basados en los registros, reflexionan acerca de las alteraciones de las frecuencias respiratoria y cardíaca durante el ejercicio.

⌚ 10 minutos



DESARROLLO

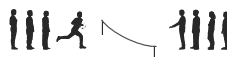
OA 1 Habilidades motrices Se ubican libremente en el espacio con una pelota de papel. A la señal, se desplazan conduciendo la pelotita sin chocar con los compañeros. Pueden ir haciendo variaciones, como llevar la pelota con el pie menos hábil o en parejas. Aquellos estudiantes que presenten necesidades educativas especiales pueden utilizar balones de mayor tamaño para facilitar la conducción.

⌚ 10 minutos



OA 2 Actividad física y resolución de problemas Se forman equipos de ocho estudiantes. Dos equipos se ubican frente a frente a unos doce metros de distancia. En el centro se pone una cuerda a unos 60 centímetros de altura. Las hileras se ubican detrás de la línea que marca el punto de inicio. El primer integrante de una de las hileras tiene un balón. A la señal, corre, salta la cuerda y le entrega el balón al primero de la hilera de enfrente y así sucesivamente. Gana el equipo que hace los relevos lo más rápido.

⌚ 10 minutos



OA 6 Aptitud y condición física Los estudiantes se ubican sentados libremente en el espacio. A la señal, con las piernas separadas, flectan el tronco, tratando de tomarse el tobillo derecho, mantienen la posición por 30 segundos y van hacia el otro tobillo.

⌚ 5 minutos



CIERRE

OA 9 Hábitos de higiene, posturales y vida saludable Al final de la clase, se reúnen en grupos de cinco estudiantes y comentan las prácticas de higiene necesarias para mantener un estilo de vida saludable, se revisan las uñas, reflexionan sobre el cuidado de los pies y el uso de calcetines y zapatillas deportivas y registran todo en su cuaderno de Educación Física y Salud.

⌚ 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 6º 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 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).

OA__2 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.

OA__3 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.

OA__4 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.

OA__5 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.

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, estableciendo metas de superación personal.

OA__7 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.

OA__8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, 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 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.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA__10 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.

OA_11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de

los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

Actitudes

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

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

c Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

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

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

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

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

h Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

Visión global del año

Unidad 1

Unidad 2

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones (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, estableciendo metas de superación personal. (OA 6)

Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. (OA 8)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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). (OA 1)

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. (OA 3)

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. (OA 2)

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. (OA 2)

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. (OA 9)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Tiempo estimado
20 horas pedagógicas

Tiempo estimado
20 horas pedagógicas

Unidad 3

Unidad 4

*Distribución temporal por unidad (%)

5-10%

10-15%

Mostrar 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. (OA 5)

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. (OA 3)

40-45%

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. (OA 10)

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. (OA 7)

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. (OA 4)

15-20%

5-10%

Tiempo estimado
16 horas pedagógicas

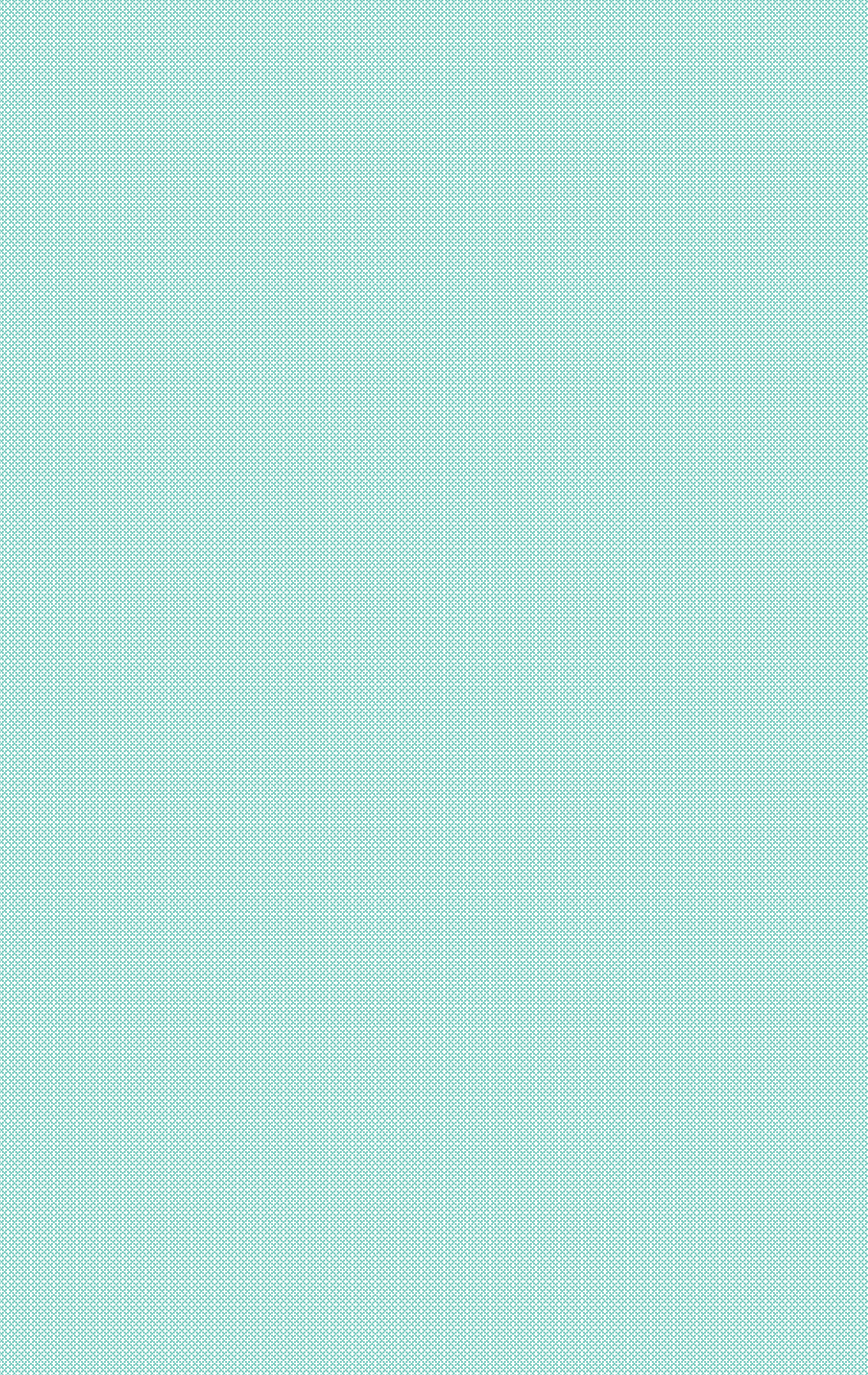
Tiempo estimado
20 horas pedagógicas

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, se espera que los estudiantes demuestren sus habilidades motrices básicas en una variedad de actividades deportivas. Segundo, se busca que ejecuten juegos colectivos que impliquen tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de los juegos.

A lo largo de este proceso, se pretende que desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Asimismo, se busca que practiquen la actividad física de forma segura y responsable. Esto implica hábitos de higiene, posturas corporales correctas, usar ropa adecuada e hidratarse, entre otros. También se espera que sean capaces de determinar la intensidad del esfuerzo físico por medio de la frecuencia cardíaca y de escalas de percepción de esfuerzo. La medición del esfuerzo les permitirá conocer sus límites y así, regular adecuadamente la intensidad del ejercicio. Por último, se pretende que dirijan autónomamente un calentamiento a la actividad física, como una medida de precaución y seguridad.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Aplicar habilidades motrices en actividades recreativas y deportivas, describir cómo se ejecuta

un correcto patrón de movimiento, hábitos de higiene y posturales.

PALABRAS CLAVE

Condición física, deportes, calentamiento específico, hidratación, hábitos de higiene y posturales, intensidad moderada, intensidad vigorosa.

CONOCIMIENTOS

- › Describen un patrón de movimiento maduro
- › Componentes de un calentamiento específico
- › Describen una correcta postura

HABILIDADES

- › Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos pre-deportivos y deportes.
- › Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- › Dirigir un calentamiento para una actividad específica.

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 y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- > realizar un calentamiento específico individual o grupal
- > usar ropa adecuada para la actividad
- > cuidar sus pertenencias
- > manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

- > Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- > Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- > Reconocen la importancia de mantener los espacios ordenados y limpios.

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, estableciendo metas de superación personal.

- > Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración.
- > Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos.
- > Describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
- > Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.
- > Ejecutan 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

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

- › Señalan diferencias que se observan entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace; por ejemplo: menor frecuencia cardiaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.
- › Monitorean en forma autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
- › Al término de cada actividad, registran su frecuencia cardiaca y la comparan con resultados anteriores.

OA_1

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.

- › Usan habilidades motrices específicas de locomoción en juegos y juegos deportivos; por ejemplo: se desplazan en zigzag, evadiendo a los adversarios; marcan a un adversario.
- › Aplican habilidades motrices específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos; lanzan oportunamente y con precisión de acuerdo a la situación.
- › Mantienen el equilibrio en superficies en altura; por ejemplo: caminan sobre vigas, bancas o troncos fijos; andan en patineta; caminan en zancos.
- › Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas.
- › Detectan y proponen soluciones a errores en la ejecución de habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo: sugieren amortiguar en la recepción de un implemento, practican lanzamientos para lograr el objetivo, entre otros.
- › Describen cómo se ejecuta un determinado patrón de movimiento.

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 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 reglamentado durante el juego.

- › Elaboran estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario.
- › Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos.
- › Evalúan si la estrategia utilizada en el juego fue la más adecuada para lograr el objetivo propuesto.

OA_9

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.

- › Guiados por el docente, describen las consideraciones nutricionales para la actividad física.
- › Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria.
- › Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- › Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
- › Identifican la importancia de tener una correcta hidratación durante el ejercicio físico.
- › Identifican las posturas correctas que deben adoptar en actividades de la vida diaria y el ejercicio físico.
- › Identifican la importancia de utilizar protectores solares al practicar actividad física en el entorno natural.
- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

OA_9

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.

Calentamiento

1

Al inicio de la unidad, el docente explica brevemente la importancia de realizar un calentamiento. Para esto, comenta que pueden realizar ejercicios que no impliquen un esfuerzo mayor, como un juego de persecución o caminatas suaves. Luego pregunta:

- › ¿quién puede preparar un calentamiento para la próxima clase?
- › ¿qué ejercicios podrían formar parte del calentamiento?

R (Orientación)



2

Ubicados libremente en el espacio, a la señal se desplazan lo más rápido posible sin correr y cada vez que se encuentren con un compañero, lo saludan: pueden chocar las manos derechas y decir “hola, qué tal”; chocar las manos izquierdas y decir “Hola, voy atrasado” o tocarles el hombro y decir “Hola, qué pasa, amigo”. La idea es que se den la mayor cantidad de saludos en 30 segundos.

R (Orientación)



3

Ubicados libremente en el espacio, uno de los estudiantes es el animador de la actividad. Cuando da la señal, todos saltan en dos pies y el animador salta en un pie para atraparlos. Quien sea alcanzado, se convierte en animador.



Seguridad

4

Al inicio de la clase, el docente les plantea la siguiente situación: “si alguien los hace enojar, ¿qué pueden hacer para manejar su ira?”

R (Orientación)



5

El docente les explica brevemente la importancia de estar atento y evitar chocar con los compañeros mientras practican el juego. Luego se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo. El juego consiste en que el grupo camina y el último corre rápidamente a ponerse en primer lugar y mantiene la caminata, después sale el que ha quedado último y repite la acción. El juego termina cuando el que inició el juego vuelva a su posición original.

1 Observaciones al docente:

En los juegos con reglas, el profesor debe dirigir y orientar para promover nuevos aprendizajes, como formas de movilización corporal, formas y combinaciones para el manejo de implementos didácticos. Estas actividades implican reglas que determinan el desarrollo del juego, que se deben respetar y asumir para su correcta evolución. En este ciclo, los alumnos se inician en un proceso de aceptación de las reglas y las respetarán si se dan cuenta de que necesitan un acuerdo cooperativo. Las características de los juegos de este apartado permiten guiarlos para que entiendan las reglas. Estos juegos tienen dos características especiales: la incertidumbre y la oposición. Ambas buscan poner a prueba a los niños y las niñas al presentarles pequeños obstáculos que deben vencer.

6

Se dividen en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcada con conos separados a la misma distancia. A la señal, se desplazan hasta el extremo contrario. Todos se cruzan en la mitad y tienen que tratar de esquivar a los demás. Hay que advertirles que tienen que tratar de no chocarse para evitar riesgos de accidentes. Para ello, obedecen a la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el estudiante y el equipo que menos puntos obtenga.

R (Orientación)

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**7**

El docente les comenta que, en general, se comen alimentos menos saludables cuando se tiene poco tiempo. Luego pregunta ¿qué podemos hacer cuando estamos ocupados para elegir un alimento saludable? Luego el curso se divide en dos. El profesor dice una palabra relacionada con la alimentación (como calorías, saludable, comida, frutas, lácteos, verduras, entre otros) y los estudiantes deben imitar las letras y construir la palabra con su propio cuerpo en el suelo. Cuando la completan, les dicta una nueva.

R (Ciencias Naturales)**8**

Al inicio de la clase, el docente los invita a reconocer la estructura de la espalda. Luego, en parejas y de pie, los estudiantes recorren con la punta de los dedos la columna vertebral del compañero para que tome conciencia de ella y trate de moverla sin cambiar de lugar. Luego invierten los roles y comentan cómo sintieron la columna del compañero.

9

El docente explica que el ejercicio que realizarán sirve principalmente para estirar la musculatura de la espalda. Luego forman parejas similares según altura y peso. Se ponen espalda contra espalda, con las piernas separadas y los brazos levantados. Uno toma al otro de las muñecas y suavemente se inclina hacia delante, cargándolo sobre su espalda. El alumno cargado se mantiene relajado y con la cabeza en posición natural. Luego invierten los roles.

10

El docente explica brevemente la importancia de hidratarse, evitando tener sed. Luego, todos recorren el patio con una botella vacía de medio litro vacía, buscan dónde llenarla y trotan al lugar donde está el profesor. Al llegar, todos beben agua. Luego, divididos en grupos, comentan la importancia de hidratarse adecuadamente.

R (Ciencias Naturales)**11**

Tras una breve explicación, el docente comenta la importancia de utilizar protectores solares. Los estudiantes deben llevar un gorro que ha solicitado la clase anterior para protegerse del sol. A la señal, lanzan el gorro hacia arriba e intentan que caiga en la cabeza de la forma correcta. Una de las variantes es que giren e intenten ponérselo sin ayuda. Luego lo hacen en parejas.

📌 **Observaciones al docente:**

Hay un video que explica la promoción de salud en <http://www.youtube.com/watch?v=OpenqT4M384&feature=relmfu>

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, estableciendo metas de superación personal.

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Al inicio de la unidad, el docente les explica la manera correcta de medir la frecuencia cardíaca. El método consiste en tomar el pulso radial durante 15 segundos y multiplicar el resultado por cuatro para obtener la frecuencia cardíaca por minuto.

📌 (Matemática)



2

Los estudiantes ejecutaran variados ritmos de carrera continua en una misma distancia. Por medio del control de la frecuencia cardíaca, determinan sus avances: su frecuencia cardíaca en reposo debe disminuir a lo largo del trabajo en la unidad.

3

El docente los invita a trotar en un recorrido establecido durante un tiempo que variará entre 7 y 9 minutos. Luego repiten el recorrido en un tiempo menor. Antes y después de la actividad, organizados en grupos o individualmente, se controlan y registran las frecuencias cardíaca y respiratoria. Guiados por el docente y basados en los registros, reflexionan sobre las alteraciones de ambas frecuencias durante el ejercicio.

📌 (Ciencias Naturales)

Fuerza y resistencia muscular

4

Se forman en círculos en grupos de seis estudiantes; uno de ellos se ubica al medio con una cuerda de aproximadamente un metro y medio. Cuando el profesor lo indique, el estudiante del centro gira, dando vuelta la cuerda, y los demás saltan para que la cuerda no los alcance. Cuando toca a alguien, se invierten los roles.



5

Forman grupos de seis estudiantes en un extremo de la cancha; cada grupo tiene una colchoneta. Uno de los estudiantes se ubica sobre la colchoneta y los compañeros deben trasladarlo hacia el otro extremo y regresar al punto de partida. Luego invierten roles.

6

Se sientan en parejas, espalda contra espalda. En esa posición deben elevarse y descender sin la ayuda de las manos unas cinco veces. Luego cambian de pareja.



Velocidad

7

Se ubican en parejas a dos metros de distancia entre cada compañero. A la señal, el que está atrás debe tratar de tocar a su compañero. Pueden hacer diferentes formas de salida: de pie, de rodillas, sentados, acostados boca abajo, de espaldas.



8

Se ubican en parejas de altura similar. A la señal, pasan por arriba y por debajo del compañero la mayor cantidad de veces en 30 segundos. La manera de pasar por arriba es saltar a su compañero que se encuentra en posición cuadrúpeda en el suelo y la manera de pasar por abajo es que el compañero forme un puente en la misma posición y con las caderas elevadas. Luego cambian los roles y hacen un recuento.



Flexibilidad

9

Se sientan frente a frente en un espacio determinado. Con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas,

juntan las plantas de los pies con su compañero, se toman de las manos y se balancean de adelante hacia atrás; repiten el movimiento 20 veces.



10

Se sientan con las piernas separadas. A la señal, flexionan el tronco y tratan de tomar el tobillo derecho con ambas manos. Mantienen la posición por 30 segundos y van hacia el otro tobillo. Repiten el ejercicio dos veces.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11

Saltan una cuerda en un recorrido previamente establecido durante un tiempo prolongado. Guiados por el docente, analizan el impacto de los saltos continuos en la resistencia muscular y en la cardiovascular. Realizan otras formas de salto que cumplan los mismos objetivos (saltos a pie juntos con desplazamiento hacia adelante, salto alternando el pie de apoyo). Al finalizar, el profesor pregunta qué otras actividades físicas provocan las mismas respuestas.

12

El docente les pide elaborar en parejas una escala de percepción de esfuerzo en una cartulina. Hacen carreras de distintos ritmos y determinan que niveles de la escala alcanzaron con las diferentes intensidades.

R (Artes Visuales)

13

El curso se distribuye en cuatro estaciones: una de trabajo de resistencia, otra de fuerza, otra de velocidad y otra de flexibilidad. Al término de cada estación, reconocen los niveles alcanzados según la escala de percepción de esfuerzo. El tiempo de ejecución es de cinco minutos por estación, luego rotan. Guiados por el docente, discuten sobre la acción de los ejercicios prolongados en la musculatura y en la fatiga muscular.

14

Durante la clase, hacen distintos ejercicios de larga duración (carrera), corta duración (saltar) y pasivos (ejercicios de respiración), y comparan las frecuencias cardiacas al terminar cada actividad.

OA_1

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.

Habilidades motrices básicas

1

Los estudiantes se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. A unos 30 metros de cada hilera hay un cono. El primero de la hilera corre hasta el cono, da la vuelta y vuelve a buscar al siguiente, lo toma de la mano y ejecutan el mismo recorrido y así sucesivamente. Gana el equipo que pasó con todos los compañeros. Luego invierten roles.

2

Forman grupos de siete estudiantes como máximo con un balón. Uno se ubica en el centro y los demás hacen un círculo. Estos se pasan el balón sin que lo intercepte el del centro. Cuando lo consigue, se invierten los roles.



3

Se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. A 15 metros de cada hilera hay un cono. El primero de la hilera tiene una pelota de tenis, la golpea con la palma de la mano hacia el cono, da la vuelta al cono y va dejársela al siguiente compañero. Gana el equipo que logra hacer la tarea en el menor tiempo.

4

Se forman en parejas con una pelota de papel. Uno se ubica detrás del compañero y conduce la pelota con el pie e intenta estar lo más cerca posible del otro, que avanza trotando. Luego invierten los roles.



5

Se ubican libremente en el espacio con una pelota de papel. A la señal, se desplazan conduciendo la pelota con el pie sin chocar con los compañeros. Pueden hacerse variaciones; por ejemplo: que lleven la pelota con el pie menos hábil o en parejas.



6

En parejas, se ponen frente a frente y, juntan uno de sus pies adelante, el otro pie queda libre. Tomados de una mano, ambos deben tirar hasta desequilibrar al otro. Cuando uno mueve el pie de adelante, cambian de mano.

7

Se ubican en hileras de cuatro a seis alumnos. A 15 metros de cada una hay un cono. Deben llegar al cono y volver al punto de partida, utilizando distintos puntos de apoyo (saltando en un pie hábil y después en el menos hábil, en tres apoyos, en cuatro apoyos de espalda, etc.).

8

Se forman en grupos de cinco, en hileras y con los ojos vendados, salvo el último, quien será el guía. Deben trasladarse desde y hasta un punto determinado por el docente.

**9**

En parejas, deben trasladar un objeto con diferentes partes del cuerpo según indique el profesor; por ejemplo: frente con frente, espalda con espalda, etc.

**10**

Se divide el curso en equipos y juegan dos grupos a la vez. Con un balón, el que haga primero diez pases sin que caiga la pelota, obtiene un punto. Deben sumar la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado por el profesor.

11

Todos tienen una pelota de papel o un cono. La lanzan al aire lo más alto que puedan y la reciben y siguen haciendo lo mismo mientras se trasladan de un punto a otro según indique el profesor.

OA_2

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 reglamentado durante el juego.

Actividad física y resolución de problemas

1

Se forman hileras de seis estudiantes, cada hilera con un aro. A la señal, el primer jugador sostiene el aro con sus manos, pasa por su interior y se lo da al segundo, que hace lo mismo. Cuando llega al último, este corre a situarse como primero de la hilera, pasa por el aro y se lo da al siguiente, que hace lo mismo y así sucesivamente hasta que la hilera recobra su formación inicial.

2

Se forman equipos de ocho estudiantes. Dos grupos se ponen frente a frente a unos 12 metros de distancia. En el centro se instala una cuerda a unos 60 centímetros de altura. Las hileras se ubican detrás de la línea que marca el punto de inicio. El primero de una de las hileras tiene un balón. A la señal, debe correr, saltar la cuerda y entregarle el balón al primero de la hilera de enfrente y así sucesivamente. Gana el equipo que hace los relevos más rápido.



3

Se forman hileras de seis estudiantes detrás de una línea. A unos 10 metros de distancia se traza otra línea. A la señal, el primero corre hasta la línea y regresa corriendo de espaldas, el segundo de la hilera lo toma de la cintura y corren a la línea del frente y siguen así hasta que todos corran juntos. Gana el equipo que lo logra en menos tiempo.

4

Se forman hileras de seis estudiantes con una pelota de papel cada uno. Forman una especie de oruga, sosteniendo las pelotas entre el pecho y la espalda, y avanzan un tramo marcado por el docente. Si cae una o varias pelotitas, el equipo reinicia el recorrido desde el lugar que se haya caído la pelotita.

5

Se forman equipos de cuatro estudiantes y se distribuyen cuatro aros, formando un cuadrado. Un estudiante del equipo A se instala en cada aro, uno de ellos tiene una pelota. El equipo B se extiende por todo el cuadrado. El equipo A debe pasar el balón a cualquiera de su equipo, pero no pueden salir del aro para recibirlo. El equipo B trata de interceptarlo saltando, poniéndose delante, etc. Cuando consiguen el balón, cambian de rol. Se contabiliza el punto cuando uno del equipo recibe el balón dentro del aro. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.

6

Se forman tríos. Uno se ubica en el centro y los otros dos en los extremos; uno de estos tiene un balón. Deben darse pases con un bote, mientras el que está en el centro trata de interceptarlo. Cuando lo logra, se invierten los roles.

7

En una cancha o en un sitio similar, el curso se divide en grupos homogéneos, considerando tanto aspectos físicos como técnicos, con un balón por equipo. En un extremo del terreno de juego se ubica un cesto (cajas, tarros grandes o basureros) frente a cada grupo. A la señal, cada grupo debe planificar de qué manera puede meter la pelota en el cesto la mayor cantidad de veces posible y realizando el menor número de pases (necesariamente todos los compañeros deben tocar el balón).

8

Investigan comentarios deportivos de medios de comunicación respecto del desempeño de distintos equipos en diversos deportes. Los analizan en conjunto en clases según cómo aplicaron los principios generales de juego.

9

Se forman dos equipos; un jugador de cada equipo sostiene un aro en la línea final contraria a su terreno de juego. Cada equipo debe darse pases con el balón hasta llegar a convertir en su aro, el cual puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo debe tratar de recuperar el balón y convertir en su propio aro. El jugador que lleva el balón puede trasladarse con él, pero solo dando botes.

10

Corren por el espacio y tienen que detenerse completamente al oír la palabra "pare" o ver su señal. Cuando dominen el concepto de pare, se introducirán las marchas de los autos y las señales de dirección prohibida o correcta para que descubran que se tarda más en detener el coche a mayor velocidad, con lo cual el riesgo de colisión es mayor.

11

El docente forma tres rotondas con conos en diferentes sitios. Los estudiantes deben correr en torno a la rotonda. Algunos probablemente lo harán por la derecha y otros por la izquierda, por lo que es muy posible que se choquen. La idea es que reconozcan que la solución consiste en tomarlas por la derecha. Posteriormente, por grupos, correrán en torno a todas las rotondas sin detenerse ni chocar.

12

Se forman en parejas o en hileras de cuatro. A la señal de “adelante”, el que está al final puede adelantar, siempre y cuando no choque con los demás.

📌 Observaciones al docente:

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

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Usan habilidades específicas de locomoción en juegos y juegos deportivos.
- › Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos.
- › Mantienen el equilibrio en superficies en altura.
- › Describen cómo se ejecuta un determinado patrón de movimiento.

Actividad

- 1 Se traza un circuito, donde deben desplazarse y saltar los obstáculos a las diferentes alturas establecidas:
 - › salto a pies juntos
 - › salto con el pie izquierdo
 - › salto con el pie derecho
 - › salto alternando pie izquierdo y derecho
- 2 Practican tareas y destrezas coordinativas gimnásticas: voltereta adelante, voltereta atrás, invertida con ayuda, salto con piernas separadas (en cajón o sobre espalda del compañero.)
- 3 Realizan un circuito en un tiempo determinado. Se desplazan de ida y vuelta, botando una pelota con mano izquierda y/o derecha, cambiando el balón cada dos botes, botan y hacen una finta y lanzan el balón a un cesto o muralla y lo reciben de vuelta. Lo hacen a mediana velocidad, sin perder el balón.
- 4 Juegan partidos de vóleybol tres contra tres en un espacio adaptado, con una red o elástico a dos metros de altura, para que el profesor pueda observar el saque, golpes, recepción y pases. Deben realizar catorce golpes en forma correcta durante el partido.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran coordinación en habilidades motrices utilizadas durante la práctica deportiva.
- › Planifican una rutina, utilizando destrezas aprendidas en clases.
- › Completan el circuito motriz en un tiempo determinado con un máximo de dos errores de ejecución.
- › Demuestran patrones maduros y coordinados durante el desarrollo del juego.

- › Ejecutan recepciones y lanzamientos durante la carrera en función del objetivo (marcar el gol, marcar punto)
- › Demuestran habilidad para desplazarse en función de los objetivos.
- › Combinan de forma coordinada patrones motrices básicos de locomoción y manipulación.

Ejemplo 2

OA_9

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Identifican la importancia de utilizar protectores solares al practicar actividad física en el entorno natural.
- › Identifican la importancia de tener una correcta hidratación durante el ejercicio físico.
- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física.

Actividad

1 En el siguiente cuadro, registre sus hábitos de higiene, peso, talla e índice de masa corporal.

HÁBITOS DE HIGIENE	PESO (KG)	TALLA (CM)	IMC
	_____ Kg	_____ Cm	_____

- 2 En grupos de cuatro, elaboran un mural con imágenes sobre medidas preventivas para el control de la salud.
- 3 Responden el siguiente cuestionario de actividad física y comparan sus resultados con los de otros compañeros, guiados por el docente.

TIPO DE ACTIVIDAD	HORAS DE ACTIVIDAD
Actividades de gasto mínimo, sentado en las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> > Clases > Tv > Tareas o estudio > Computador o juego electrónico 	Total horas diarias: <ul style="list-style-type: none"> > _____ > _____ > _____ > _____
Cuadras caminadas para trasladarse al colegio o a otro lugar al que va frecuentemente.	Total cuadras diarias:
Juegos recreativos después de la jornada escolar, por ejemplo: bicicleta, patines, fútbol, otros.	Horas o minutos:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- > Registran periódicamente en su cuaderno de Educación Física y Salud sus hábitos de higiene y composición corporal.
- > Al presentar el mural, demuestran conocimientos sobre los aspectos tratados.
- > Cumplimiento de responsabilidades y registro de comportamientos observados sobre autocuidado e higiene.
- > Reflexionan acerca de su condición física a partir de los resultados de su encuesta de actividad física.

Ejemplo 3

OA_2

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 reglamentado durante el juego.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Elaboran estrategias grupales en situaciones de juego.
- › Evalúan si la estrategia utilizada en el juego fue la más adecuada para lograr el objetivo propuesto.

Actividad

- 1 Juegan deportes con reglas oficiales y demuestran que usan las reglas para beneficiar a su equipo; por ejemplo: en saque lateral no hay *off side* (fútbol), no pisar la línea en el saque (vóleibol), no volver el balón atrás de la mitad de cancha (básquetbol). En el Anexo 3 hay una evaluación de las actitudes de los estudiantes.
- 2 Establecen estrategias de ataque y defensa en deportes colectivos e individuales. Por medio del juego, deben demostrar conocimiento de variadas estrategias, como:
 - › desmarcarse para pasar el balón, librarse del control del defensor, lanzar cuando encuentra un espacio libre, pasar a un compañero que se desmarca
 - › recuperar activamente el balón, dificultar la acción del atacante, interceptar e iniciar el contrataque, crear espacios libres para tirar

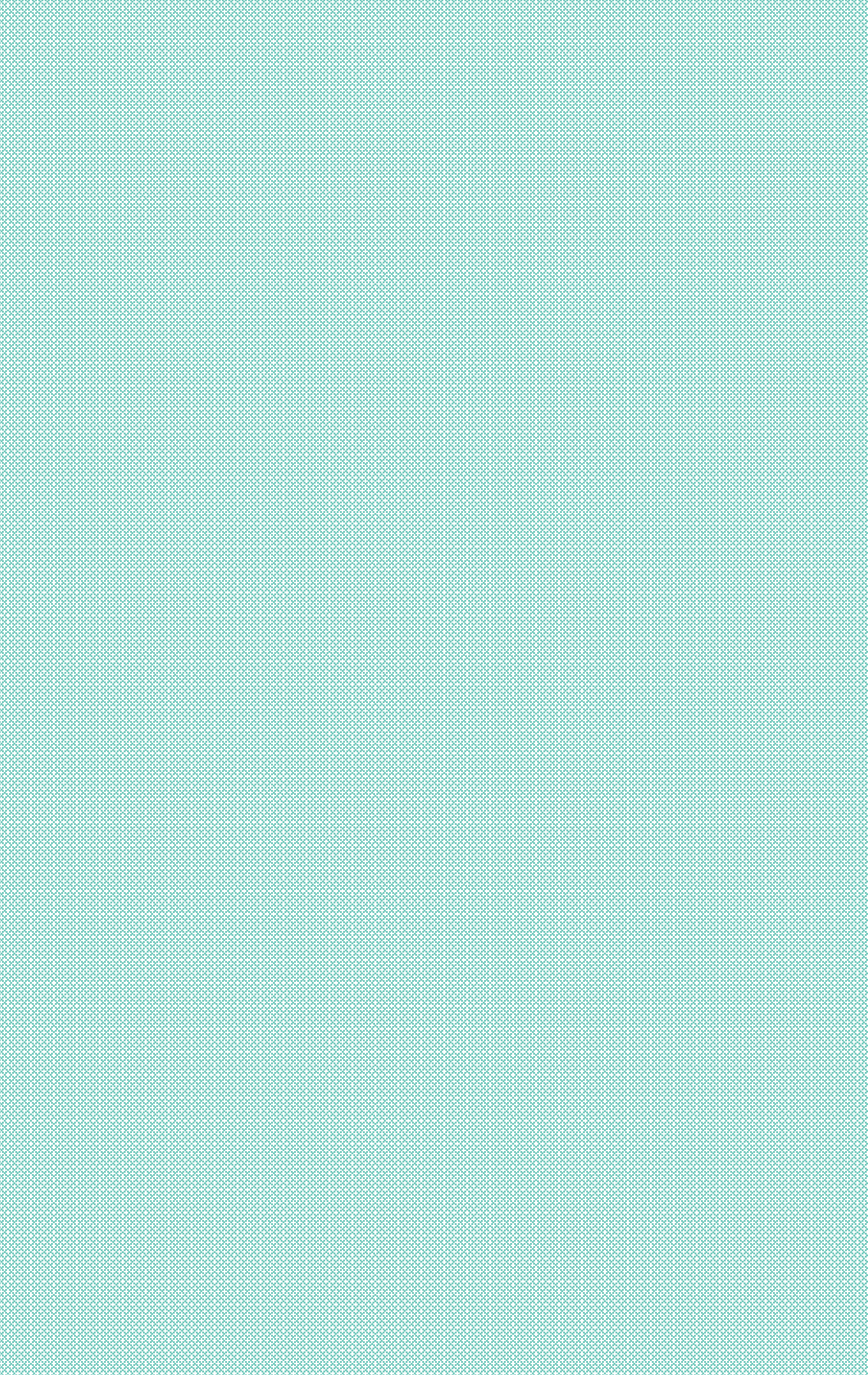
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Se mueven utilizando el espacio en toda su extensión.
- › Demuestran control corporal en situaciones en que enfrenten al adversario.
- › Establecen estrategias de ataque y defensa.
- › Usan los espacios libres de manera adecuada.

Semestre 1

Unidad 2



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos centrales. Primero, que los estudiantes practiquen deportes individuales y colectivos, donde apliquen reglas, principios y estrategias específicas del juego. Segundo, que ejecuten juegos y deportes que involucren toma de decisiones, evaluación de estrategias y la aplicación de orientaciones dadas por el profesor.

En este proceso, se espera que establezcan metas de superación personal en las actividades físicas que practiquen; eso los ayudará a ser conscientes de sus límites y posibilidades. Por otra parte, se pretende que regulen el esfuerzo físico en el desarrollo de sus ejercicios, usando la medición de la frecuencia cardíaca y escalas de percepción de esfuerzo. También deberán asociar los diferentes ejercicios físicos con ciertos efectos en el organismo. Asimismo, se espera que consoliden las prácticas de higiene y cuidado del cuerpo.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Reconocer actividades para mejorar resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, utilizar escalas de percepción de esfuerzo y frecuencia cardíaca como forma de medir la intensidad del ejercicio.

PALABRAS CLAVE

Resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, velocidad, frecuencia

cardíaca, escala de percepción, condición física, salud, alimentación saludable, hidratación.

CONOCIMIENTOS

- › Evaluación de la intensidad del ejercicio
- › Asociar la escala de percepción con intensidad
- › Asociar los componentes de la condición física con salud
- › Conocer métodos de valoración de la condición física

HABILIDADES

- › Intentar superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones.
- › Regular el esfuerzo físico en ejercicios de cierta intensidad.
- › Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos sobre el organismo.

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 y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

- › Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- › Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.
- › Cuidan sus pertenencias mientras participan en la clase; por ejemplo: cuidan su ropa, sus implementos de aseo personal, sus mochilas, entre otros.
- › Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas; por ejemplo: guardan los materiales después de haberlos utilizado, disponen de elementos y lugares para los desechos, dejan los espacios libres de riesgos para el desarrollo de la práctica física.
- › Siguen de forma permanente las reglas establecidas para el uso seguro y adecuado de las instalaciones.

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, estableciendo metas de superación personal.

- › Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración.
- › Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos.
- › Elaboran y ejecutan una rutina de ejercicios para mejorar la velocidad.
- › Planifican y ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.
- › Explican que los niveles de condición física mejoran por medio de ejercicios físicos que tengan una frecuencia, una intensidad y una duración.
- › Evalúan la fuerza muscular por medio de un test físico.
- › Evalúan la resistencia cardiovascular.
- › Establecen una rutina de ejercicio para superación personal.
- › Explican cómo la resistencia, la fuerza y la flexibilidad influyen en la salud; por ejemplo: que las actividades de larga duración permiten un corazón más sano.
- › Utilizan la frecuencia cardíaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Señalan las diferencias entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: que la que se ejercita tiene una menor frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.
- › Verifican en forma autónoma la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardíaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
- › Registran su frecuencia cardíaca al término de cada actividad y la comparan con resultados anteriores.

OA_3

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.

- › Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos.
- › Describen las reglas de los deportes practicados.
- › Utilizan estrategias defensivas y ofensivas en actividades deportivas, como la rotación en vóleybol y el posicionamiento en fútbol, hockey y básquetbol, entre otros.
- › Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo; por ejemplo: corren para alcanzar y golpear un implemento móvil; corren para interceptar la trayectoria de un rival o implemento; bloquean a un oponente para permitir una jugada.
- › Trabajan de manera independiente o con un compañero por periodos de tiempo y a intensidades que permitan mejorar su rendimiento.
- › Describen secuencias de movimientos en actividades deportivas; por ejemplo: el lanzamiento en el básquetbol, el saque en el vóleybol, entre otras.

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 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 reglamentado durante el juego.

- › Elaboran estrategias individuales y grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario.
- › Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos.
- › Evalúan y cambian estrategias utilizadas en juegos deportivos para lograr el objetivo.

OA_9

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.

- › Describen las consideraciones nutricionales adecuadas para la actividad física.
- › Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria.
- › Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- › Practican hábitos de higiene personal y grupal.
- › Reconocen las posturas adecuadas que deben adoptar en una variedad de actividades; por ejemplo: mantener la espalda erguida mientras caminan.
- › Explican cómo la resistencia, la fuerza y la flexibilidad influyen en la salud; por ejemplo: que las actividades de larga duración permiten un corazón más sano.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

OA_9

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.

Calentamiento

1

Al inicio de la unidad, el docente les explica que harán una variedad de actividades y ejercicios físicos que les permitirán realizar un calentamiento adecuado. Designa a un grupo para que dirija un calentamiento por un tiempo de cinco minutos la próxima semana.

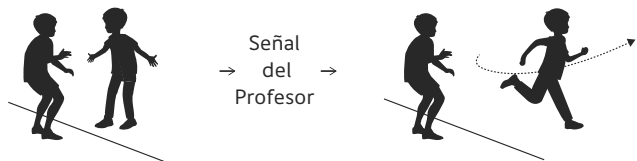
2

Se mueven según lo señale el docente; por ejemplo: adoptan diferentes posiciones (sentados, de pie, de espalda, posición cuadrúpeda, etc.).

3

Se divide al curso en dos: un grupo será los números pares y el otro, los impares. Se ubican frente a frente y, cuando el docente diga un número en inglés, uno de los grupos arranca dependiendo si es par o impar; por ejemplo, *one, two, three, four, five*, etc. Deben ir cambiando la posición de partida: espalda con espalda, sentados, etc.

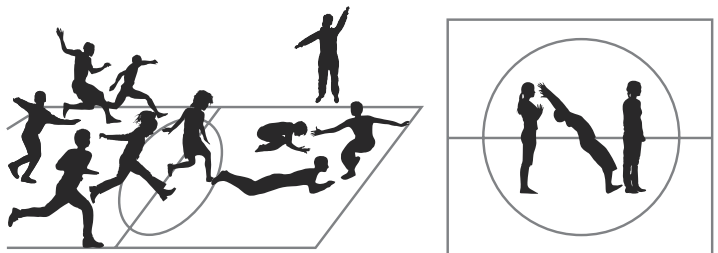
® (Inglés)



4

Se marcan dos extremos del espacio. A la señal, corren en grupos de dos o tres de un extremo al otro y forman con sus cuerpos el número o la letra que diga el profesor.

® (Lenguaje y Comunicación)



5

Cada estudiante tiene una cuerda doblada en cuatro. Sentados, mantienen la espalda bien recta y sostienen la cuerda con ambas manos. Pasan las piernas alternativamente sobre la cuerda; repiten cinco veces.

6

Sentados, con las piernas separadas, toman los dos extremos de una cuerda con una mano y describen un círculo amplio alrededor del cuerpo.

7

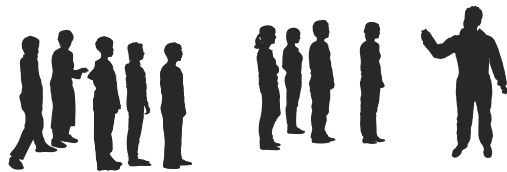
Sentados con un aro, lo hacen rodar lentamente a ambos lados, siguiendo el movimiento con el cuerpo; repiten cinco veces.

Seguridad

8

Al inicio de la clase, el docente pregunta ¿En qué hay que fijarse para verificar que el equipo y los materiales son seguros para usarse? Pueden responder “tengo que confirmar que el material está apto y que no está roto, que no hay desniveles, que los materiales no tienen grietas”, entre otros.

R (Orientación)



9

Al inicio de la actividad, el docente les explica que deben seguir las reglas e instrucciones durante el juego. Luego se dividen en cuatro o cinco grupos; a cada grupo se le asigna un color o número. El profesor dice al menos dos números en voz alta y los grupos respectivos intercambian sus posiciones. También puede nombrar a todos los grupos, que tienen que trasladarse con mucho cuidado y respetando el orden dado para no chocar entre sí.

R (Orientación)

! Observaciones al docente:

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

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

10

Al inicio de la clase, el profesor pregunta a los estudiantes cuál es la importancia de comer saludablemente para llevar una vida

activa. Ellos pueden responder “la alimentación saludable me da los nutrientes que necesito para ser enérgico y activo; necesito comer alimentos saludables y realizar actividad física para que huesos y músculos sean más fuertes; cuando realizo actividad física, los alimentos saludables me dan la energía para moverme”.

R (Ciencias Naturales)

11

Al inicio de la actividad, el docente explica lo importante que es limpiarse siempre las manos para eliminar bacterias que pueden adquirir al manipular los materiales. Luego, el curso se divide en dos. El profesor delimita un espacio no muy grande, en cuyo interior se ubica uno de los grupos. El otro espera afuera y sus integrantes ingresan uno a uno para atrapar a alguien del grupo que está adentro, hasta alcanzarlos a todos en el menor tiempo posible. Al grupo de dentro se le puede dar nombres de virus o bacterias y al de afuera se le asigna un rol protector, como el agua que limpia y saca bacterias. Luego se invierten los roles.

12

El docente explica brevemente la importancia de mantener la espalda recta al realizar el ejercicio físico. Cada alumno tiene una cuerda doblada en cuatro. Sentados con la espalda bien recta, sostienen la cuerda con ambas manos y deben pasar con las piernas juntas sobre la cuerda.

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, estableciendo metas de superación personal.

OA_8

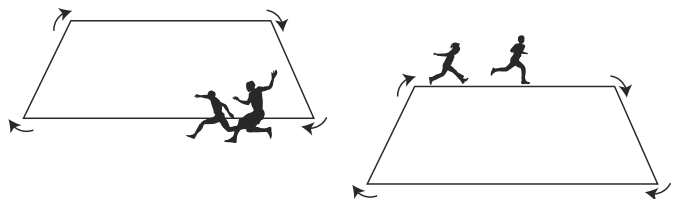
Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Aptitud y condición física

Resistencia

1

En una pista o un espacio libre que permita correr una distancia de 30 a 50 metros, los alumnos realizan carreras a máxima velocidad en parejas. El profesor controlará a sus alumnos, que tienen que intentar superar sus propias marcas.



2

Los alumnos se ubican uno al lado del otro a 30 metros de una línea. A la señal, trotan hasta la línea, hacen elevaciones de rodilla en el lugar durante treinta segundos, vuelven trotando a la otra línea y hacen treinta segundos de saltos sin flexionar rodillas en el lugar, trotan al otro lado y hacen saltos alternando piernas adelante y atrás por treinta segundos, vuelven a trotar y hacen

saltos separando y juntando piernas, continúan trotando y hacen saltos laterales en el lugar, y terminan trotando hasta la otra línea. Controlan la frecuencia cardíaca por medio del pulso y repiten la actividad cuando están recuperados (su frecuencia cardíaca vuelve a un estado cercano al de reposo).

Fuerza y resistencia muscular

3

Se divide al curso en tres grupos. Frente al primer grupo se ubican conos y los alumnos realizarán ejercicios de coordinación:

- › elevación de rodilla (skipping) solo con la pierna derecha y luego con la izquierda
- › *skipping* en forma alternada (rodilla izquierda y derecha) en dos tiempos
- › *skipping* continuado

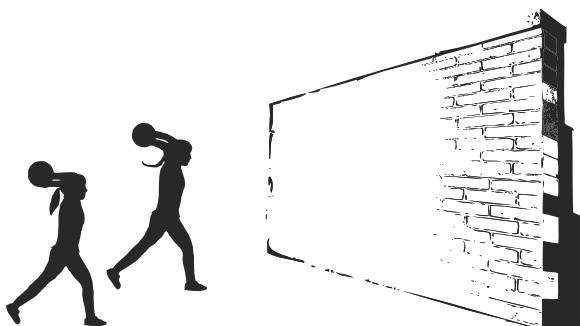
El segundo grupo realiza tres pasadas de forma lateral sobre vallas chicas, elevando las rodillas con la pierna derecha y después con la izquierda.

El tercer grupo pasa cinco veces caminando por arriba de cinco vallas de 50 a 60 cm, ubicadas una junto a otra.

Una vez finalizada la tarea, los grupos cambian al otro ejercicio.

4

Frente a una muralla y con un balón medicinal, el profesor les enseña a realizar diferentes ejercicios de fuerza de brazos, como lanzamientos de nuca, de pecho, con la mano izquierda y con la derecha, con las dos manos de lado haciendo una torsión de tronco. Luego efectúan los mismos ejercicios de rodillas y sentados.



5

En un espacio abierto y con un balón medicinal, el docente les enseña a realizar diferentes ejercicios de fuerza de piernas: lanzamiento de pecho hacia arriba, flexionar las piernas y saltar, lanzando el balón hacia arriba; luego, con los brazos extendidos desde el suelo, lanzan lo más alto posible y recogen después de un bote. Se recomienda hacer diez lanzamientos y descansar.

6

Se dividen en cuatro hileras. El primero de cada equipo tiene un balón entre las rodillas. A la señal, se traslada saltando sin que caiga la pelota hasta una línea ubicada a 10 metros. La deja y

vuelve corriendo a tocarle la mano al compañero, que corre y vuelve saltando con el balón y así sucesivamente, hasta que todo el equipo complete la tarea.

7

En parejas, completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones:

- › Estación 1: abdominales con piernas flexionadas
- › Estación 2: saltos laterales sobre las piernas extendidas del compañero
- › Estación 3: espalda contra espalda y con los brazos entrecruzados, se sientan y se paran sin perder el equilibrio.
- › Estación 4: sentados frente a frente, con las piernas extendidas, las hacen girar en el aire por arriba y debajo de las del compañero sin tocar el suelo; luego cambian de sentido
- › Estación 5: uno se sienta en el suelo con piernas flexionadas y planta con planta y el compañero le mantiene las rodillas en el suelo por el tiempo indicado

Velocidad

8

Después de un calentamiento, en un espacio amplio, efectúan dos ascensiones de 80 metros, dos de 60 metros y dos de 40 metros, a máxima velocidad.

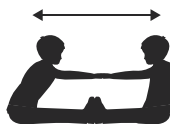
9

En un espacio libre, se colocan 5 conos cada 10 metros. Los alumnos cambian de velocidad entre cada cono: parten a máxima velocidad, luego mantienen una velocidad constante, vuelven a correr a máxima velocidad y así sucesivamente. Se recomienda hacer entre tres a cuatro carreras con descansos de cinco minutos entre una y otra.

Flexibilidad

10

En parejas, sentados frente a frente con las piernas separadas y las plantas juntas, se toman de las manos, uno lleva al otro hacia adelante y mantiene por 30 segundos; luego invierten roles.



11

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

- › Para hombro: mover los brazos como nadando crol
- › Para hombro: mover los brazos como nadando de espaldas

- › Para columna: inclinar el tronco de un lado al otro
- › Para la cadera: llevar una pierna lo más arriba posible, ejecutando la acción de una patada

OA_3

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.

Juegos pre-deportivos y deportes Balonmano

1

Los estudiantes se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera hay un arco dividido por un elástico en dos partes iguales. La parte superior será el número uno y la inferior, dos. Un arquero lo protege y se delimita un área de unos dos metros desde el arco. Los que están en las hileras deben correr dando botes con el balón lanzar antes de la marca del área a la zona uno o dos, según indique el docente. Mantienen la actividad durante diez minutos.

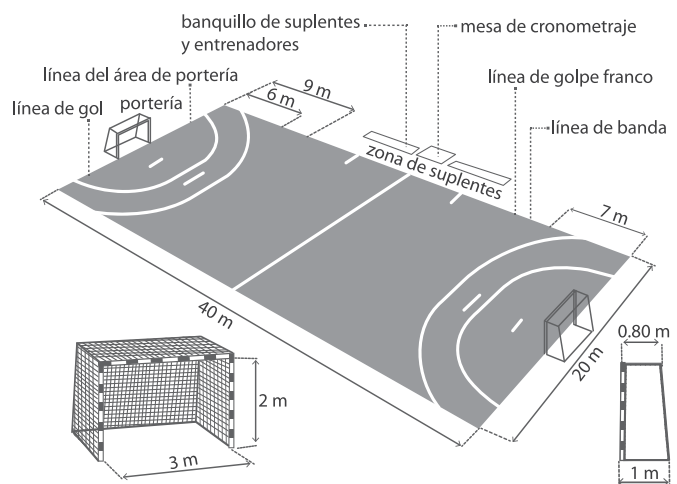
2

Se delimitan espacios de juegos de unos 10 por 10 metros, con dos arcos que se marcan con dos conos, polerones u otros. Se forman equipos de tres estudiantes: dos jugadores de campo y un arquero. El partido es con marca individual y se puede lanzar desde cualquier lugar; el arquero solo puede dar pases, no lanzar a la portería. La duración del juego puede ser por tiempo o por número de goles.

3

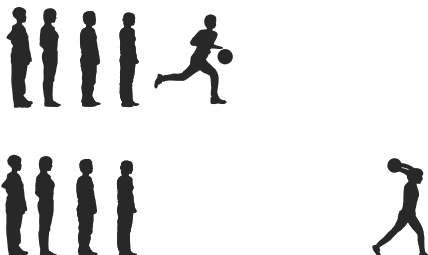
Para los días en que no se pueda hacer la clase, o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, se sugiere que lean y busquen en distintas fuentes las medidas, los accesorios y el diseño de una cancha de balonmano. Luego representan esta información por medio de un software de presentación, papelógrafo, cartulina, maqueta u otros. Finalmente presentan sus trabajos a sus compañeros.

R (Lenguaje y Comunicación; Tecnología)



4

Se ubican en hileras máximo de cinco estudiantes; los primeros de cada una tienen un balón. Deberán avanzar dando botes y lanzar a la portería, sin pisar la línea del área. Ellos escogen si quieren saltar o frenarse antes de esa línea.

**5**

Forman equipos de seis o siete personas y realizan un pequeño partido de fútbol; todos los jugadores, excepto el arquero, deben sobrepasar la mitad de cancha para que los goles sean válidos. Esto sirve como táctica para mantener el equipo compacto.

6

En el centro de la cancha se ubica un cono. Los equipos mixtos deben realizar un máximo de diez pases con los pies y todos deben al menos tocar la pelota una vez. Luego tienen que pegarle al cono para lograr un punto. El otro equipo intercepta el balón con los pies para realizar los pases y convertir un punto.

7

Forman grupos de hasta diez integrantes y deben lograr 10 pases de balón con los pies para anotar un gol. La dificultad agregada es que luego del primer pase, tienen solo cinco segundos para pasar la mitad de cancha y deben completar los demás pases en el campo rival; no pueden devolverse a su mitad de campo de juego.

8

Se forman tres equipos con un arquero cada uno. Se ubican tres porterías dentro del terreno de juego, formando un triángulo. Los equipos compiten entre ellos, intentando anotar goles en cualquiera de las dos porterías contrarias mientras intentan defender la propia. Gana el equipo que anota más goles en un tiempo determinado.

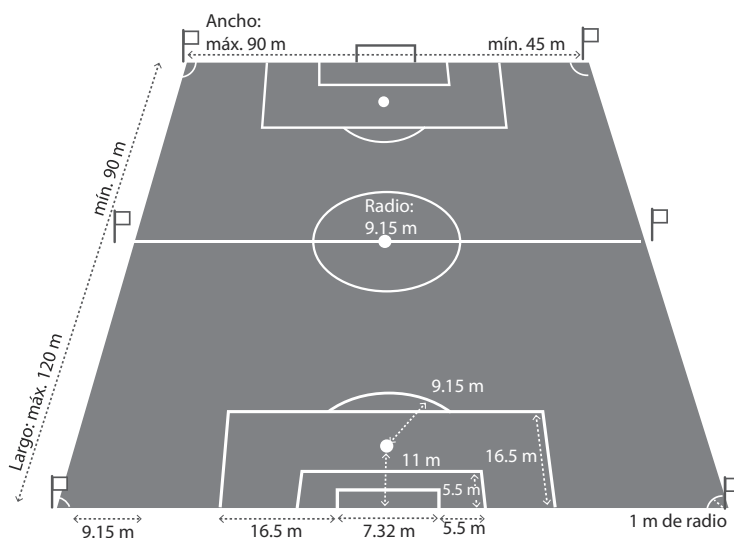
9

Se forman dos equipos de ocho jugadores. Dos de ellos son las porterías y tienen que sostener una cuerda a un metro del suelo en el campo de juego del equipo contrario. La portería se podrá mover a lo ancho del terreno de juego (sobre la línea de fondo). Los demás juegan un partido de fútbol; la única regla es que todos deben haber tocado al menos una vez el balón antes de patear a la portería.

10

Para los días en que no se pueda hacer la clase o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, se sugiere que lean y busquen en diversas fuentes las medidas, los accesorios y el diseño de una cancha de fútbol. Luego representan esta información mediante un software de presentación, un papelógrafo, una cartulina, una maqueta u otros. Finalmente presentan sus trabajos a los compañeros.

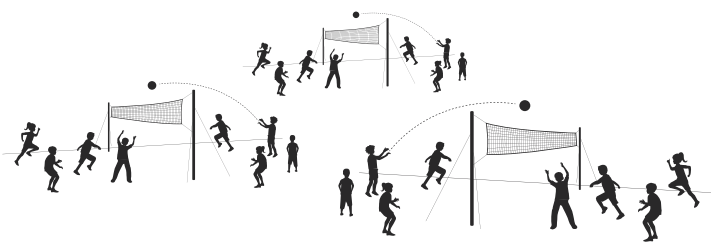
R (Lenguaje y Comunicación; Tecnología)



Vóleybol

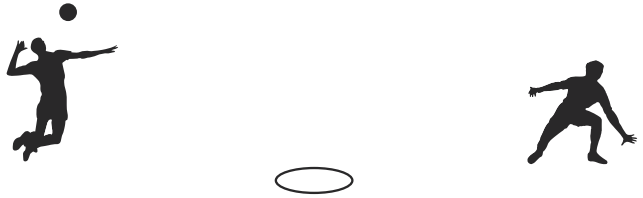
11

Se marcan tres pequeñas canchas en el terreno de juego y se pone un elástico o redes a 1,80 metros o dos metros de altura. Se entrega un balón liviano por cancha; los equipos son de tres o cuatro personas. Como única regla, deben pasar el balón a la otra mitad de cancha con tres golpes o toques de balón sin que toque el suelo. Al principio se puede permitir un bote.



12

Se ubican en parejas a unos seis metros de distancia. Al centro hay un aro. Uno debe hacer el golpe de saque con un balón y trata de que caiga dentro del aro. Luego le toca al compañero.



13

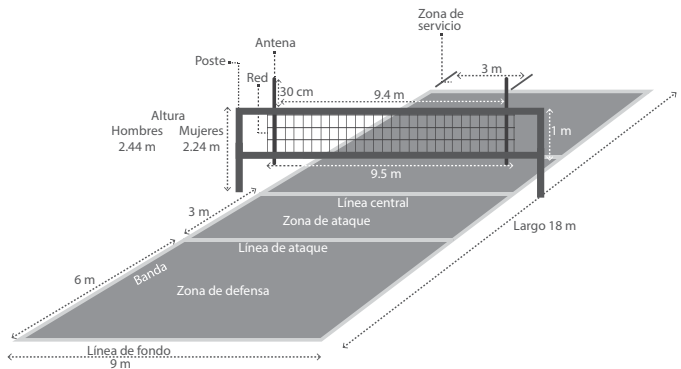
En parejas con un balón a una distancia de unos dos metros, realizan golpes de saque hacia el compañero. Cada cierto tiempo aumentan la distancia. Para mayor complejidad, el compañero que recibe debe dar un golpe con los antebrazos.



14

Para los días en que no se pueda hacer la clase o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, se sugiere que lean y busquen en internet o referencias bibliográficas las medidas, los accesorios y el diseño de una cancha de vóleybol. Luego representan la información en un powerpoint, un papelógrafo, una cartulina, una maqueta u otros. Finalmente presentan sus trabajos a los compañeros.

R (Matemática; Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales; Tecnología)



Básquetbol

15

Se forman dos arcos con aros amarrados a un arco en cada extremo de la cancha. Los equipos son de ocho estudiantes. El que tenga el balón debe hacer 10 pases como máximo, que, tienen

que pasar por las manos de todos los integrantes antes de anotar. El otro equipo intenta interceptar el balón. El gol se cuenta cuando pasa por el aro. La distancia para lanzar es de 3 metros.

16

Se forman equipos de cinco jugadores. El espacio de juego debe tener un aro de básquetbol. Las reglas son: cualquier jugador puede tomar el balón que queda descontrolado, sin limitaciones espaciales; se prohíbe desplazarse con el balón, solo se puede lanzar o hacer un pase; la defensa es individual y no se puede quitar el balón que esté controlado. Gana el equipo que enceste más veces. Luego rotan los equipos.

17

Se forman equipos de cinco jugadores. Se delimita el espacio como si fuese una cancha de básquetbol que debe tener, al menos, un aro. Las reglas son: no pueden salir de los espacios delimitados y cada jugador puede dar máximo tres botes con el balón. Gana el equipo que logre más puntos en cinco minutos. Luego rotan los equipos.

Atletismo**18**

Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio y lo debe pasar hacia adelante, considerando una correcta entrega. Repiten al menos diez veces.

19

Se forman en hileras de máximo cinco estudiantes, a unos 50 metros de un cono. A la señal, el primero de la hilera corre lo más rápido, vuelve a la hilera y sale el siguiente. Gana el grupo que hace la tarea en menos tiempo.

Gimnasia artística**20**

Avanzan en posición cuadrúpeda sobre una colchoneta, hacen una voltereta hacia adelante y se ponen de pie en una sola secuencia de movimiento. Cada alumno lo repite al menos diez veces.

21

Sobre una colchoneta, hacen una voltereta hacia adelante, terminan la secuencia de pie y luego dan medio giro. Es importante que la secuencia sea lo más fluida posible. Repiten al menos diez veces. Si están motivados, se puede extender el tiempo de la actividad.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere hacer un esquema y dibujos de los circuitos; sirve para que los alumnos obtengan una visión general de las actividades.

Se recomienda organizar cuatro o cinco equipos mixtos con igual número de integrantes.

Cada grupo trabaja en una estación del circuito, luego cambia a la siguiente. De esta forma, participan por todas las estaciones. Al momento de cambiar a la siguiente base, tienen que caminar y hacer respiraciones profundas para su recuperación cardiorrespiratoria. Hay que enfatizar la importancia de que cada equipo deje el material como estaba inicialmente para que el siguiente grupo pueda utilizarlo y tenga mayor fluidez en la actividad. Al finalizar, conviene preguntar a los alumnos y alumnas: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se puede mejorar el trabajo? ¿Qué actividades proponen para los siguientes circuitos? Estas sugerencias deben retomarse en actividades posteriores para que valoren la importancia de su participación en esta parte de la sesión.

OA_2

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 reglamentado durante el juego.

Actividad física y resolución de problemas

1

Se forman dos equipos; un jugador de cada grupo sostiene un aro en la línea final del terreno de juego adversario. Cada equipo debe darse pases con el balón hasta convertir en su aro, que puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo trata de recuperar el balón y convertir en su propio aro. El jugador que lleva el balón puede trasladarse con él, pero solo dando botes.

2

Se distribuyen libremente por el espacio y corren y se detienen completamente al oír la palabra pare o ver su señal. Cuando dominen el concepto de “pare”, se trabaja con las marchas de los autos y la señal de dirección prohibida o correcta, para que descubran que, a mayor velocidad, se tarda más en detener el coche, con lo cual el riesgo de colisión es mayor.

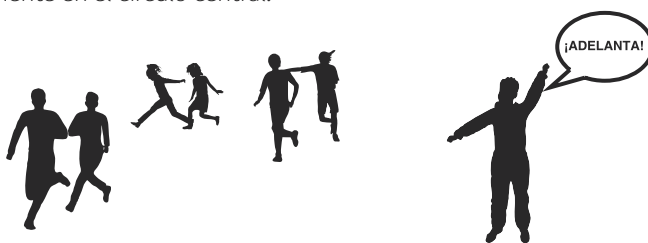
3

El docente forma tres rotondas con conos en diferentes sitios. Los estudiantes deben correr alrededor de las rotondas, sin indicaciones previas. Algunos lo harán por la derecha y otros por la izquierda, por lo que es muy posible que choquen. Se trata de que aprendan a tomarlas por la derecha. Posteriormente, a la señal, correrán por grupos alrededor de diversos aros sin chocar.

4

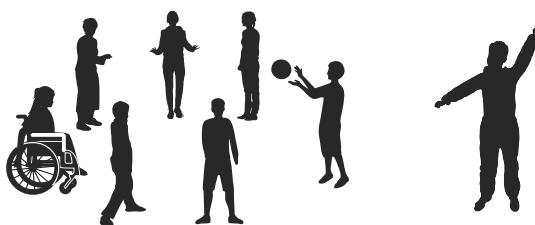
Se ubican por parejas o en hileras de cuatro. A la señal de “adelante”, el estudiante que esté al final puede adelantar, siempre y cuando no se choque con el resto de los compañeros. Disminuir

el espacio por el que se desplazan puede ser la variante: primero toda la pista, luego media pista, después dentro del área y finalmente en el círculo central.



5

Siete estudiantes forman un círculo. Cada grupo tiene dos balones. A la señal, se dan pases en sentido de los punteros del reloj lo más rápido posible, evitando que los alcance el siguiente balón. El objetivo es no tener la pelota cuando el profesor detenga la actividad.



6

Se forman filas (uno al lado de otro) de siete estudiantes. A la señal, avanzan juntos hacia el otro extremo de la cancha, dándose pases hacia atrás. Para esto, se deben organizar para que, cuando lleguen al otro extremo, todos hayan dado al menos dos pases.

7

Cuatro conos forman un cuadrado. Junto a cada cono hay cuatro estudiantes y un balón. En el centro hay un cono, a unos cuatro metros de los otros conos. A la señal, el primero del grupo corre, se detiene antes de llegar al centro, pasa el balón hacia su izquierda, corre y se ubica al final de la hilera por la cual ha pasado el balón. Las observaciones que se puede hacer es no pasar si el compañero no pide el balón, poner atención a los jugadores que se cruzan, elegir bien el momento de pase.

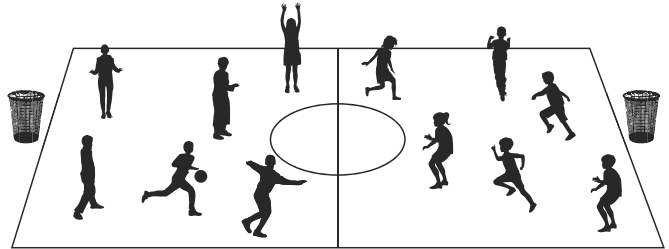
8

Se forman dos equipos de seis estudiantes cada uno, frente a frente, con un balón por equipo. A la señal, dan pases al compañero que está al lado lo más rápido posible hasta llegar hasta el último integrante. Gana el equipo que termina antes.

9

El docente delimita un espacio de juego de 7 por 7 metros y pone dos cestos en cada extremo (pueden ser canastas, baldes o un recipiente similar). Se forman dos equipos de seis estudiantes y se ubican en un lado del terreno cada uno. Se selecciona a dos jugadores comodines que juegan con el equipo en posesión del balón.

Las reglas del juego son: solamente botar el balón, no se puede caminar más de tres pasos con el balón en las manos; para anotar un punto, hay que lanzar hacia el cesto cuando el balón haya pasado por todos los integrantes del equipo, incluyendo los comodines. Cuando un equipo logra meter el balón en la canasta, sigue atacando y teniendo la posesión del balón. El otro equipo debe tratar de recuperar el balón, interceptándolo. Gana aquel equipo que logra cinco puntos. Luego, pueden ir rotando los rivales.

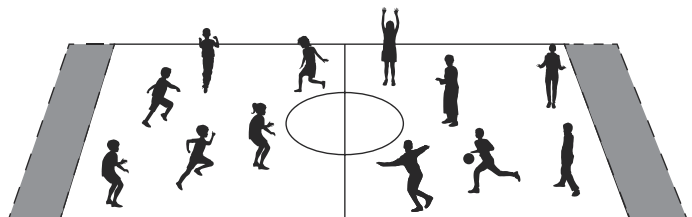


Observaciones al docente:

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.

10

Se delimita un espacio de juego y en los dos extremos se establece un espacio de un metro de largo y uno de ancho, que será la zona para anotar el gol. Se forman dos equipos de ocho estudiantes cada uno. A la señal, comienzan a darse pases de balón con las manos y luego de que haya pasado por todos los jugadores, pueden anotar un gol, que se consigue cuando un estudiante recibe el pase dentro del área demarcada. El otro equipo debe recuperar la posesión del balón. Gana el equipo que logra diez puntos.



Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_6

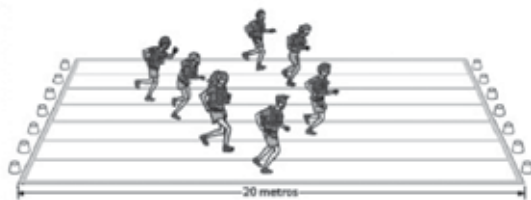
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

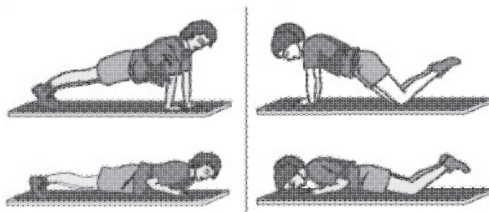
- › Evalúan la fuerza muscular por medio de un test físico.
- › Evalúan la resistencia cardiovascular.
- › Establecen una rutina de ejercicio para superación personal.

Actividad

- 1 El docente establece un espacio con una distancia de 20 metros entre dos extremos. A la señal, toma el tiempo y les pide correr de un extremo a otro, aumentando la velocidad cada dos minutos. Registran el tiempo alcanzado.



- 2 Los hombres se ubican con el cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, apoyados en las manos y los pies. Las mujeres se ubican con el cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, sobre una colchoneta, apoyadas en manos y rodillas. En ambos casos, los brazos están perpendiculares al suelo y las manos planas, directamente bajo los hombros. A la señal, flexionan los brazos, bajan el pecho hasta tocar el suelo, manteniendo el cuerpo recto. Luego vuelven a la posición de partida, manteniendo el cuerpo recto y estirando los brazos al final de cada flexión. Repiten todas las veces que puedan en 30 segundos. Se registra la cantidad de veces.



- 3 Guiados por el docente, establecen una pauta de ejercicios que pueden realizar durante la semana para mejorar sus resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

Los alumnos:

- › registran el tiempo alcanzado en una prueba de resistencia
- › establecen una rutina de ejercicios para mejorar los resultados obtenidos

El profesor:

- › observa y registra la cantidad de repeticiones logradas en el tiempo determinado
- › registra y valora la cantidad de trabajo y la actitud y disposición de los alumnos en el logro de las tareas asignadas

Ejemplo 2

OA_8

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Señalan diferencias entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace, al realizar actividad física.
- › Verifican en forma autónoma la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
- › Registran su frecuencia cardiaca al término de cada ejercicio y la comparan con resultados anteriores.

Actividad

- 1 Cada estudiante registra la frecuencia cardiaca en diferentes situaciones de la vida diaria y las compara con la de otros compañeros.
- 2 Realizan ejercicios indicados por el docente y señalan la percepción del grado de esfuerzo según cada actividad.
- 3 Manifiestan percepción de niveles de flexibilidad según sus propias características.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan correctamente el procedimiento para medir la frecuencia cardíaca.
- › Perciben y registran en su cuaderno personal los grados de fatiga muscular.
- › Aplican la escala de Borg modificada de 1 a 10.
- › Señalan su percepción de flexibilidad, según sus características personales.

Ejemplo 3

OA_11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- › Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.
- › Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas

Actividad

- 1 Para cada clase, el docente selecciona a un alumno para que explique a sus compañeros la función del calentamiento en el organismo.
- 2 Dirigen y muestran ejercicios de estiramiento muscular, según los grupos musculares predominantes a utilizar durante el deporte planificado.
- 3 Realizan un inventario de los materiales con los que cuentan para la clase.

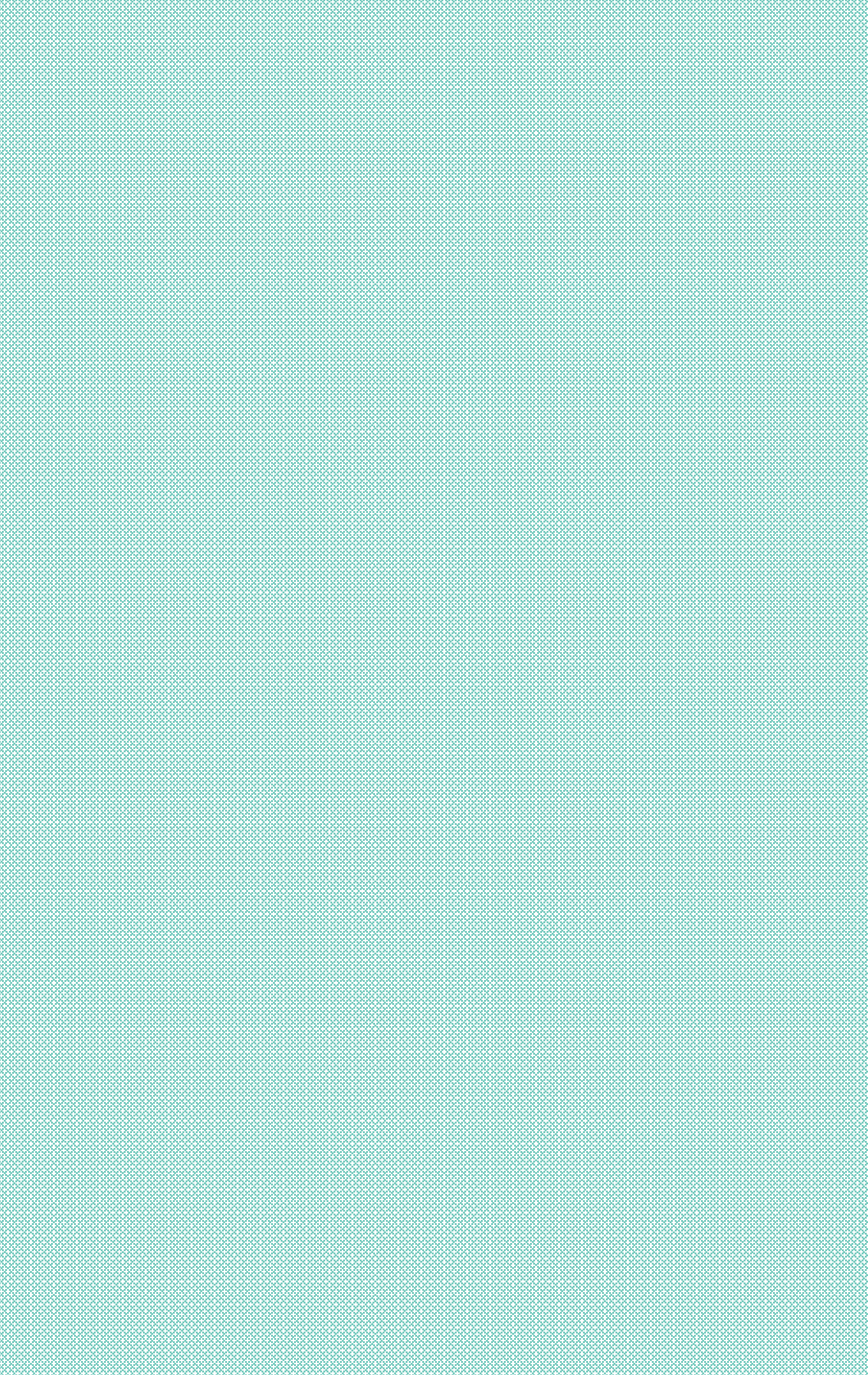
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Dirigen un calentamiento durante cinco minutos, estableciendo una secuencia lógica.
- › El profesor registra de forma permanente la utilización de ropa adecuada para la práctica de actividad física.
- › Responsabilidad y cumplimiento de tareas asignadas.

Semestre 2

Unidad 3



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. En primer lugar, se espera que los alumnos demuestren una correcta ejecución de una danza nacional; aquí deberán desplegar destrezas coordinativas y de expresión por medio del movimiento. Segundo, se pretende que planifiquen y practiquen regularmente actividad física, de intensidad moderada a vigorosa, en espacios distintos a la escuela.

Deben continuar aplicando sus habilidades motrices básicas, tanto en la danza como en las actividades deportivas. Además, se espera que resuelvan en forma autónoma problemas de tiempo y espacio en las actividades deportivas.

Por otra parte, se pretende que desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Asimismo, se busca que practiquen la actividad física de forma segura y responsable; esto implica la implementación de hábitos de higiene, la ejecución de posturas corporales correctas, el uso de ropa adecuada, la hidratación, entre otros. También se espera que sean capaces de determinar la intensidad del esfuerzo físico por medio de la frecuencia cardíaca y de escalas de percepción de esfuerzo; la medición del esfuerzo les permitirá conocer sus límites y así, regular adecuadamente la intensidad del ejercicio. Por último, se pretende que dirijan autónomamente un calentamiento antes del esfuerzo físico, como una medida de precaución y seguridad.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Elaborar estrategias para una acción motriz. Conocer reglas básicas del juego y resolver problemas que se generan en él, conocer y ejecutar una danza tradicional.

PALABRAS CLAVE

Hábitos de higiene, deportes individuales y colectivos, estrategias específicas de juego, danzas tradicionales, reglas básicas de juego.

CONOCIMIENTOS

- › Dos danzas nacionales
- › Estrategias de juego asociadas a un deporte
- › Reglas básicas de un deporte
- › Beneficios de la actividad física en la salud

HABILIDADES

- › Usan las habilidades motrices básicas en una variedad de deportes.
- › Resuelven problemas en relación con el tiempo y el espacio en una actividad deportiva.
- › Bailan una danza nacional.

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 y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- > realizar un calentamiento específico individual o grupal
- > usar ropa adecuada para la actividad
- > cuidar sus pertenencias
- > manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

- > Describen la importancia de realizar un calentamiento al inicio del esfuerzo físico.
- > Limpian y ordenan los espacios donde realiza las actividades físicas; por ejemplo: dispone de elementos y lugares para los desechos, deja los espacios libre de riesgos para el desarrollo de la práctica física.
- > Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.
- > Reconocen y demuestran respeto por las diferencias individuales.

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, estableciendo metas de superación personal.

- > Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de larga duración y de mayor intensidad.
- > Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arenas, bastones, entre otros.
- > Describen y practican ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- > Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Señalan diferencias corporales que se observan entre personas con una adecuada o deficiente condición física y las asocian a los estados de salud.
- › Verifican en forma autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardíaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
- › Al término de cada ejercicio, registran su frecuencia cardíaca y establecen metas de superación personal para mejorar su condición física.

OA_5

Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, ejemplo, danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.

- › Ejecutan al menos dos danzas tradicionales o coreografías en forma grupal.
- › Demuestran los pasos básicos de danzas de las zonas norte, centro, sur e Isla de Pascua.
- › Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.
- › Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música.

OA_7

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.

- › Planifican de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar; por ejemplo: partidos de fútbol, vóleybol, salidas a cerros, andar en bicicleta.
- › Señalan ideas que podrían motivar a otros a realizar actividad física.
- › Elaboran una ficha, pirámide u horario de actividades físicas que pueden realizar diariamente.
- › Señalan razones o argumentos que fundamentan por qué es beneficioso realizar actividad física de manera regular.
- › Explican factores asociados a la ausencia de actividad física; por ejemplo: las variables que inciden en que se haga menos actividad física, falta de motivación, ideas preconcebidas de que solo los “buenos” realizan actividad física, etc.

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 una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

- › Basados en investigaciones y en las actividades hechas en clases, analizan la relación entre la actividad física y la ingesta de agua y comida; por ejemplo: una cantidad de agua suficiente para hidratarse, cantidad de consumo de alimentos para el desarrollo óseo y muscular.
- › Mantienen un registro de su ingesta calórica y de actividad física durante una semana y analizan la relación entre ambas.
- › Practican hábitos de higiene personal y grupal.
- › Demuestran una preocupación constante por su postura

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

OA_9

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.

Calentamiento

1

Guiados por el docente, explican la importancia de realizar un calentamiento. Forman grupos de cinco estudiantes y hacen un calentamiento por medio de una rutina de actividades. Luego el profesor les pregunta:

- › ¿quién puede preparar un calentamiento asociado a un deporte para la próxima clase?
- › ¿de qué forma podemos hacer un mejor calentamiento para una actividad deportiva?



2

Se forman en grupos de seis estudiantes. Uno de cada grupo guía el calentamiento, pensando que es para un deporte específico. Los deportes seleccionados son vóleybol, básquetbol, atletismo y fútbol. Es importante que los ejercicios incluyan los movimientos más frecuentes del deporte seleccionado.

R (Orientación)

3

Se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. El juego consiste en que la hilera se desplaza caminando, el último corre rápidamente hasta el primer lugar y mantiene la caminata; entonces sale el que quedó último y repite la acción. Termina cuando el alumno que inició el juego vuelve a su posición original. Deben tener cuidado de no chocar con sus compañeros.

Seguridad

4

Al inicio de la clase, el docente les explica que deben evitar conductas inapropiadas, como empujarse y golpearse, para prevenir riesgos durante el juego. Además, tienen que estar atentos a los demás para evitar chocar con ellos. Se dividen en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcada con conos separados a la misma distancia. A la señal, se desplazan hasta el extremo contrario. De esta manera, todos se cruzarán en la mitad, tratando de esquivar a los otros. Como tienen que evitar chocar para

prevenir riesgos, el que toque a un compañero suma un punto. Ganan el estudiante y el equipo que menos puntos obtengan.

5

El docente explica que es importante seguir las reglas para el juego que viene: El curso se divide en cuatro o cinco grupos y a cada equipo se le asigna un número o un color. El docente dice al menos dos números en voz alta y los grupos correspondientes intercambian sus posiciones. El profesor puede nombrar a los cinco grupos, que tienen que trasladarse con mucho cuidado y respetando el orden dado para no chocar.

6

El docente explica brevemente la importancia de usar ropa y calzado adecuados para realizar actividad física. Luego les muestra la siguiente imagen, les pide que la analicen y reconozcan cuál es el riesgo de correr con tacos.



7

El docente les explica que, cuando hacen actividad física y hablan por celular en lugares muy transitados, pueden sufrir algún accidente. Luego les muestra las siguientes imágenes y hacen una lista de posibles peligros. Luego explican con sus propias palabras cómo podrían evitar cada riesgo.

R (Orientación)



1 Observaciones al docente:

En <http://www.youtube.com/watch?v=qFXTmY36mro&feature=related> hay un video que explica aspectos básicos de primeros auxilios.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8

Al inicio de la unidad, el docente vuelve a explicar la importancia de practicar hábitos de higiene. Luego les pide que elaboren un listado de implementos que deben llevar para llevar a cabo estos hábitos al finalizar la clase.

R (Ciencias Naturales)

9

Al término de la clase, se solicita a los estudiantes que vayan a cambiarse de ropa y luego que hayan acabado, cuenten y revisen si están todas sus pertenencias dentro de su mochila o bolso.

10

Al inicio de la actividad, el docente les explica que los balones pueden ser muy útiles para fortalecer su espalda. Luego se ubican en parejas con una pelota. Uno de ellos la coloca entre su espalda y una pared; tienen que hacer una flexión de piernas y mantener la posición del balón. El compañero cuenta las diez repeticiones que tiene que realizar y luego invierten roles.

**11**

Al inicio de la actividad, el docente explica que hay que mantener un buen tono muscular para conseguir una postura correcta. Luego trabajan la musculatura de la espalda: con una banda elástica tomada de una barra, se mueven como si estuvieran remando. Es importante que la espalda esté recta y que no muevan el tronco.

**12**

El docente señala que es importante mantener una espalda recta y erguida durante la práctica de algún ejercicio físico. Luego, los estudiantes se sientan con la espalda bien recta y las piernas estiradas y pasan un objeto alternadamente por debajo de cada pierna; luego hacen lo mismo, pero pasando el objeto bajo ambas piernas al mismo tiempo, elevándolas y manteniendo la postura erguida de la espalda, sin perder el equilibrio.

📌 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, estableciendo metas de superación personal.

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Los estudiantes deben realizar diferentes tipos de ejercicios durante la clase: de larga duración (carrera), corta duración (saltar) y pasivos (ejercicios de respiración). Comparan las distintas frecuencias cardíacas que se dan al término de cada actividad.

2

Todo el curso se desplaza en forma continua a baja intensidad y de diferentes maneras por el espacio determinado por el docente; puede ser en marcha, trote, puntas de pie, talones, etc. El profesor guía este trabajo, comentando la importancia que tiene y en qué medida ayuda a mejorar su frecuencia cardíaca.



Fuerza y resistencia muscular

3

Se ubican en parejas. Uno se tiende en el suelo con los brazos y las piernas separados e intenta aferrarse al suelo; cuando el profesor lo indique, su compañero trata de voltearlo usando solo su fuerza. Luego se cambian los roles.

4

Se ubican en parejas, frente a frente y en punta de pies y manos. A la señal, intentan derribar a su compañero tomándolo solo de los brazos y evitando ser derribados. Luego cambian de contrincantes.



5

Frente a frente, una pareja de estudiantes se toma de los brazos y ambos tiran lo más fuerte que puedan para llevar a su compañero hasta un punto determinado previamente.

Velocidad

6

En parejas de una altura similar, a la señal deben pasar por arriba y por debajo de su compañero la mayor cantidad de veces en 30 segundos. Pasan por arriba saltando al compañero que está tendido en el suelo; para pasar por debajo, el compañero se ubica en posición cuadrúpeda y eleva las caderas, formando un puente. Luego cambian de roles y hacen un recuento.

7

Se ubican en parejas de estatura y peso similar y se identifican con los números uno o dos. A la señal, uno se sube a la espalda del compañero o lo toma por el frente con sus brazos, manteniendo quince segundos.

Flexibilidad

8

En parejas, se ayudan para realizar una correcta flexibilidad, corrigiendo postura y ayudando a mejorar su rango de movilidad articular.

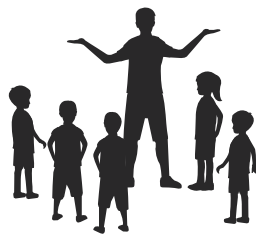
9

Completan estaciones con variados ejercicios que involucren diferentes músculos del cuerpo, como abdominales, flexo-extensión de codos, dorsales, lumbares, multisaltos, aplicando además de distintas intensidades de trabajo. El profesor debe orientar e indicar qué músculos se activan en cada ejercicio.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10

Al finalizar la clase, el docente pregunta: ¿por qué es importante realizar una caminata a un ritmo lento después de haber hecho un ejercicio intenso? ¿qué ocurre con la frecuencia cardíaca?



11

Saltando a la cuerda, recorren una pista trazada durante un tiempo prolongado. El docente resalta la incidencia de los saltos sobre la resistencia muscular y muestra distintos tipos de saltos que ayudan a conseguir ese objetivo.

12

El docente guía una conversación en la cual les plantea la importancia de tener una vida activa. Luego les pregunta: ¿de qué manera el ser activo los mantiene saludable física y mentalmente?

R (Ciencias Naturales)

! *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: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué fue lo fácil y lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Ello contribuye a crear conciencia con respecto a la contribución de la educación física en su formación.

OA_5

Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, por ejemplo, danzas de las zonas norte, central, sur e Isla de Pascua.

Danza

Danza de la Zona Norte

1

Se ubican en parejas. El docente selecciona algún trote nortino, en el que los bailarines avanzan y retroceden como si estuvieran trotando (de ahí su nombre). Tomados de ambas manos, giran para para uno lado y otro lado mientras juegan con el movimiento de los brazos.

2

Los estudiantes diseñan una danza de grupo sobre un tema, mostrando un claro comienzo, medio y final de la danza. Utilizan combinaciones contrastantes de acción, variaciones en el movimiento, el tamaño y el uso del espacio, de acuerdo a las demanda del baile típico de la zona norte.

R (Música)

3

Con las manos, el pandero o cualquier instrumento u objeto, el docente marca un ritmo a seguir y los alumnos crean libremente diferentes movimientos. Se puede estructurar una secuencia de movimientos rítmicos y expresivos de sencilla reproducción asociada a una danza tradicional.

R (Música)

4

En grupos, deben bailar distintas danzas folclóricas. Aprenden e interpretan rítmicamente la que le sea más familiar y que más le interese; por ejemplo: cueca, trote, guaracha, baile pascuense, etc. Con el apoyo del docente, tienen que refinar los componentes básicos de la danza elegida.

R (Música)

Danza de la Zona Central

5

Se forman círculos de ocho estudiantes. Al comienzo de la música, los estudiantes comenzarán a girar a la derecha realizando los pasos básicos de la cueca (floreado, escobillado y zapateo), incorporando el movimiento del pañuelo. El varón lo mueve como si tuviese un lazo y la dama forma un ocho con el pañuelo.

R (Música)



6

En grupos, los estudiantes diseñan y presentan una coreografía de una danza folclórica de la zona central. Para el diseño, considerarán las características del lugar y la cultura a la cual representa.

7

En parejas, hacen la vuelta final de la cueca y la dama queda tomada del brazo del varón. Repiten varias veces.

Danza de la Zona Sur

8

Bailarán la refalosa. Todos tienen un pañuelo. La posición inicial es estar firmes y enfrentados. Comienzan con el pie izquierdo. Dan media vuelta, zigzagueando levemente por la derecha, con el pañuelo extendido a la altura de la cara y lo inclinan a cada paso. Se enfrentan en el centro, y luego se detienen brevemente, saludándose. Prosiguen el avance en arco y quedan frente a frente, se saludan, el caballero sujetando el pañuelo con una mano y la dama sujetando el suyo cruzado sobre la pollera, con ambas manos. Zapatean con el pañuelo en la mano derecha, al costado y con el pañuelo en la misma posición anterior.

Media vuelta, similar a la primera.

Zapateo y zarandeo como en la primera ocasión.

Cuatro esquinas, con castañetas, por la derecha, con saludo en cada una de ellas: en el tercer compás avanzan uno hacia otro y se saludan con una inclinación; en el cuarto retroceden y se saludan. Dan media vuelta con pañuelo extendido. Avanzan uno hacia el otro, zigzagueando y moviendo los pañuelos extendidos. En el tercer compás, unen los pañuelos en el centro, formando una especie de cruz y así dan una vuelta entera en el centro por la

derecha, separándose hacia el final. Entonces se coronan: el caballero pasa su pañuelo extendido por detrás de la cabeza de la dama y ella lleva el suyo extendido a la altura de sus ojos. La segunda parte es igual que la primera.



Danza de la Isla de Pascua

9

El docente explica y demuestra los pasos básicos del baile tamuré (Isla de Pascua). Luego se ubican en parejas y bailan por separado, haciendo ondular las caderas en forma lateral y muy suave. El movimiento de los pies se hace sobre el talón y la punta de los dedos. Las piernas se flectan paulatinamente hasta casi sentarse sobre los talones, sin dejar de ondular rítmicamente el cuerpo. Las mujeres acompañan el baile con armoniosos movimientos de brazos, de un lado hacia el otro, imitando peinarse el cabello con una mano.

R (Música)



OA_7

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.

Hábitos para una vida activa

1

Guiados por el docente, planifican una cicletada y caminata en lugares cercanos a su escuela para un sábado. Para difundir la actividad, es importante que elaboren afiches y registren la actividad en un horario en su cuaderno de Educación Física y Salud.

2

Guiados por el docente, planifican durante la clase un campeonato de fútbol mixto. Cada equipo se integra por seis estudiantes. Los partidos tendrán una duración de cinco minutos y solo las damas podrán anotar goles. Si hay empate, el docente sortea quién sigue jugando con una moneda. Algunos se encargarán de llevar el registro de goles y de partidos ganados.

3

Guiados por el docente, planifican una corrida familiar en lugares cercanos a su escuela para el 6 de abril, día mundial de la actividad física. Puede hacerse en plazas, centros deportivos o la escuela, entre otros lugares. Lo importante es que al menos un familiar de cada alumno asista a la jornada. Además, los estudiantes deben preparar afiches de la jornada y tomar medidas para abastecer de agua a los asistentes.

4

Guiados por el docente, planifican una cicletada para un día sábado. Es importante que hagan difusión; pueden elaborar afiches e invitaciones para que participen los papás.

5

En parejas y amarrados en un pie, caminan de un extremo de la cancha al otro. Como variantes, pueden saltar en un pie o correr. Van cambiando las parejas.

6

Forman hileras de cinco alumnos a una distancia de un metro entre cada uno. El que está al último salta sobre sus compañeros, de pie con el tronco inclinado hacia abajo y se ubica un metro más adelante del primero. El que queda último comienza nuevamente la rutina.

7

Se forman equipos de diez estudiantes. Se enfrentan dos equipos: los médicos y las bacterias, que deberán estar acostados tomados de las manos. Los médicos tienen que separar a las bacterias. Cuando lo consiguen, se invierten los roles.

8

Guiados por el docente, planifican un campeonato de algún deporte para hacerlo en los recreos con los otros cursos de su nivel.

9

Se dividen en cuatro grupos; cada grupo trabaja en una estación diseñada para grupos musculares distintos:

- › piernas
- › tronco
- › espalda
- › brazos

El docente explica la importancia de tener una buena postura y buen equilibrio muscular del cuerpo.

10

En hileras de cinco personas, se trasladan con distintos tipos de salto entre dos puntos ubicados a unos 10 o 15 metros entre sí.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere incorporar actividades al aire libre y explicar la importancia de planificar actividades físicas en contacto con la naturaleza. Se puede revisar la siguiente página para ver qué lugar visitar con los estudiantes: <http://www.chile.travel/es/que-hacer/naturaleza/parques-y-reservas-naturales.html>

11

El profesor enseña varios tipos de ejercicios que ayuden a la flexibilidad y la movilidad articular para preparar el organismo para la actividad física y para una buena práctica deportiva en forma autónoma.

12

Se ubican en hileras de seis personas. Cada hilera debe recorrer diez metros con un compañero sobre su espalda.

13

Ubicados en parejas, uno se tiende en el suelo y abre y cierra las piernas, permitiendo que su compañero salte adentro y afuera. Es importante que el profesor recuerde el cuidado y el respeto que deben observar con sus compañeros.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_5

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música.
- › Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.

Actividad

1 Bailan en parejas una danza tradicional chilena (folclórica). Deben demostrar coordinación de los pasos básicos y ritmo.



- 2 Bailan y ejecutan una coreografía grupal de una danza folclórica nacional o internacional. Deben demostrar dominio y conocimiento del baile y su coreografía.
- 3 Interpretan individualmente una coreografía nacional o internacional, interpretando adecuadamente el ritmo del baile.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una danza folclórica en pareja, siguiendo el ritmo de la música y respetado la coreografía.
- › Presentan una danza folclórica grupal al resto del curso, considerando la coordinación, la organización espacial y el seguimiento del ritmo.
- › Demuestran y ejecutan un baile nacional, ajustándose a los ritmos de la música.

Ejemplo 2

OA_7

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Señalan razones o argumentos que fundamentan por qué es beneficioso realizar actividad física de manera regular.
- › Señalan ideas que podrían motivar a otros a realizar actividad física.
- › Explican factores asociados a la ausencia de actividad física
- › Planifican de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar.

Actividad

- 1 Participan en talleres extraprogramáticos o selecciones deportivas.
- 2 Llevan un registro de las actividades motrices o físicas realizadas fuera del colegio durante la semana.
- 3 Realizan un cronograma de las actividades físicas que realizan durante la semana y las comentan con el grupo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Pertenencia y asistencia a talleres extraprogramáticos o selecciones deportivas.
- › Señalan qué beneficios aporta la práctica de actividad física regular.

Ejemplo 3

OA_7

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Indican las faltas cometidas por su equipo después de una actividad.
- › Proponen ideas al grupo para lograr variados objetivos en actividades, tanto colaborativas como competitivas.
- › Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución.
- › Usa sus habilidades en pos de los propósitos del equipo.

Actividad

- 1 Realizan un mapa conceptual que refleje la comprensión del juego o deporte que practican fuera de su horario escolar.
- 2 Seleccionan un deporte que juegan fuera de su horario escolar, analizan el reglamento y sugieren estrategias defensivas y ofensivas.

ESTRATEGIA DEFENSIVA	ESTRATEGIA OFENSIVA

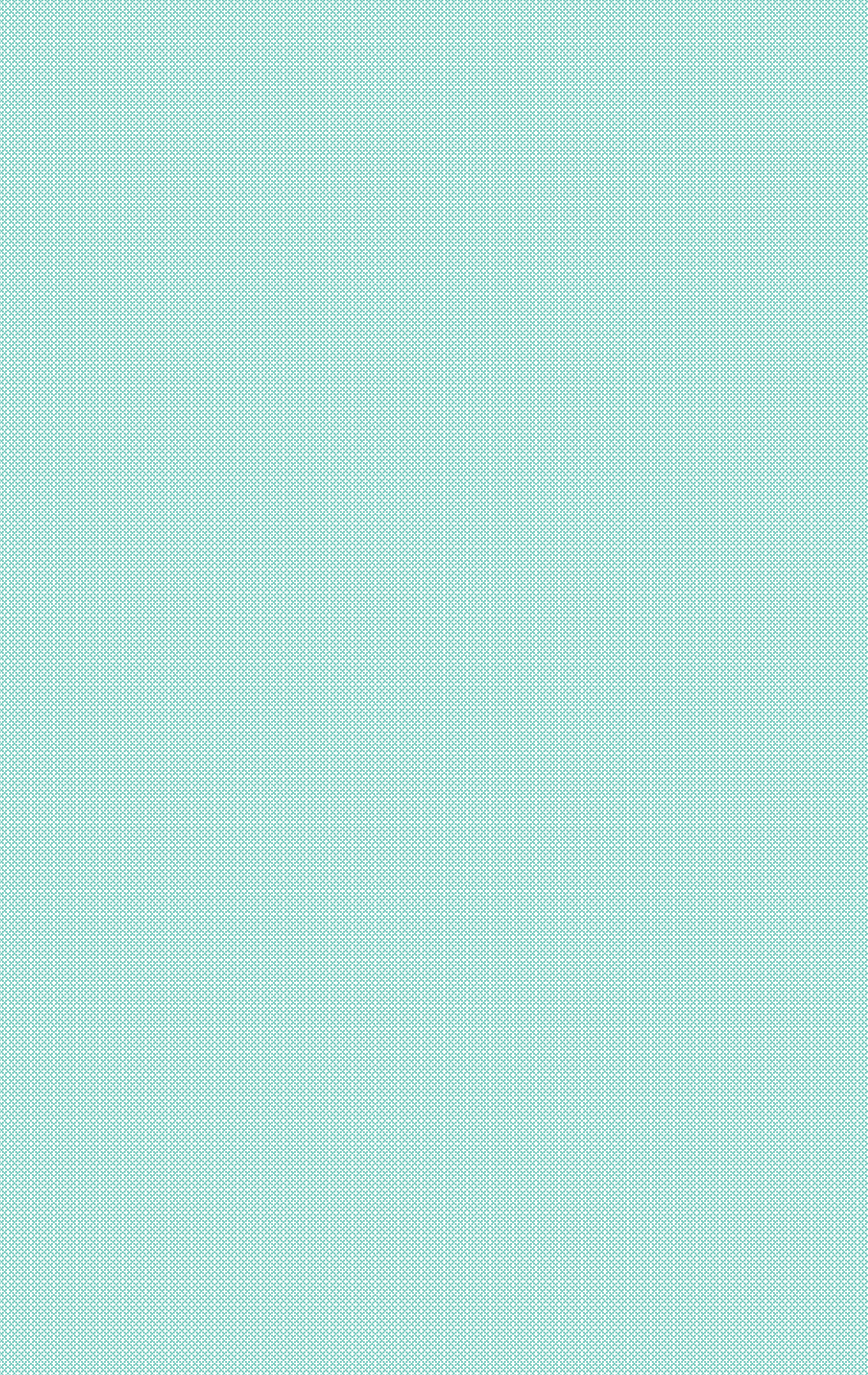
CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Sugieren estrategias para lograr un objetivo en el deporte seleccionado.
- › Identifican estrategias de carácter ofensivo y defensivo.
- › Analizan de manera crítica el reglamento del deporte seleccionado.

Semestre 2

Unidad 4



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres objetivos principales. Primero, que los estudiantes practiquen deportes individuales y colectivos en los que deben aplicar reglas y principios particulares del juego en cuestión. En segundo lugar, que practiquen dichas actividades y juegos con una actitud de liderazgo y respeto; por ejemplo: se espera que conversen y planteen respetuosamente las discrepancias, que intenten llegar a acuerdos y que, en definitiva, jueguen de forma colaborativa. Tercero, se pretende que planifiquen y ejecuten actividades físicas en diversos ambientes naturales, aplicando medidas de higiene, orden y seguridad.

Para lograr estos objetivos, deberán ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio. Además, se espera que asuman diversos roles para que aprendan distintas maneras de colaborar en las actividades colectivas y que practiquen la actividad física en diversos entornos naturales, lo que será una experiencia enriquecedora.

Se pretende que desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física y que practiquen actividad física de forma segura y responsable; esto implica implementar hábitos de higiene, ejecutar posturas corporales correctas, usar ropa adecuada e hidratarse, entre otros. Se espera que sean capaces de determinar la intensidad del esfuerzo físico por medio de la frecuencia cardiaca y de escalas de percepción de esfuerzo; la medición del esfuerzo les permitirá conocer sus límites y así, regular adecuadamente la intensidad del ejercicio. Por último, se pretende que dirijan autónomamente un calentamiento antes del esfuerzo físico, como una medida de precaución y seguridad.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Conocer actividades físicas para realizar en contacto con la naturaleza, reconocer reglas del juego limpio.

PALABRAS CLAVE

Rol, liderazgo, trabajo en equipo, juego limpio, cooperación, entorno natural, protección solar, hidratación, deportes individuales y colectivos.

CONOCIMIENTOS

- › Identificación de entornos donde practicar actividad física de manera regular
- › Describir el gesto técnico de una actividad deportiva
- › Sistemas de ataque y defensa
- › Métodos de juego
- › Juego limpio

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 y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

- › Explican la importancia de realizar un calentamiento al inicio del esfuerzo físico.
- › Demuestran la forma correcta de ejecutar un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- › Limpian y ordenan los espacios donde realizan las actividades físicas; por ejemplo: disponen de elementos y lugares para los desechos, dejan los espacios libre de riesgos para el desarrollo de la práctica física.
- › Usan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva; por ejemplo: zapatillas, calcetas de algodón, buzo, entre otros.
- › Promueven que los espacios donde realizan las actividades físicas se mantengan limpios y ordenados; por ejemplo: motivan a los compañeros a guardar el material utilizado, disponen de elementos y lugares para los desechos, dejan los espacios libre de riesgos para el desarrollo de la práctica física.
- › Demuestran respeto por las diferencias individuales cuando participan en actividades físicas y/o deportivas.

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, estableciendo metas de superación personal.

- › Establecen metas para mejorar la resistencia mediante actividades de larga duración y de mayor intensidad.
- › Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.
- › Muestran ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- › Usan la frecuencia cardíaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.
- › Planifican alguna evaluación por medio de un test para comparar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Explican con sus palabras las diferencias corporales que se observan entre personas con una adecuada o deficiente condición física y las asocian a los estados de salud.
- › Monitorean de manera permanente y autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
- › Registran en un calendario su frecuencia cardiaca obtenida antes, durante y después del ejercicio físico.
- › Establecen metas de superación personal para mejorar su condición física.

OA_3

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.

- › Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos.
- › Aplican las reglas de los deportes practicados.
- › Demuestran conocimiento de estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: se mueven a un espacio libre para recibir un pase, dan un pase y corren al espacio, entre otros.
- › Utilizan estrategias y sistemas simples de juego en deportes de equipo.
- › Trabajan de manera independiente o con un compañero por periodos de tiempo y a intensidades que permitan mejorar su rendimiento.
- › Describen y explican secuencias de movimientos en actividades deportivas; por ejemplo: el lanzamiento en el básquetbol, el saque en el vóleibol, entre otras.
- › Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos.
- › Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo.
- › Reconocen su función en el deporte practicado.

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, 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.

- › Indican las faltas cometidas por su equipo después de una actividad.
- › Proponen ideas al grupo para lograr variados objetivos en actividades colaborativas y competitivas; por ejemplo: proponen tácticas de juego; proponen variaciones para mejorar una coreografía.
- › Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución; por ejemplo: conversan e intentan llegar a acuerdos.
- › Usan sus habilidades en estrategias creadas en pos de los propósitos del equipo; por ejemplo: establecen sistemas de juego, designan defensas y atacantes, entre otras.

OA_4

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.

- › Organizan y ejecutan actividades físicas y/o deportivas en distintos entornos; por ejemplo: caminatas a parques, un campeonato en el colegio o en un centro deportivo, entre otros.
- › Aplican criterios de conservación del medioambiente en sus actividades escolares; por ejemplo: demuestra cuidado por la flora y la fauna en actividades en contacto con la naturaleza, aplican el principio de “no deje rastro”.
- › Planifican de forma autónoma actividades físicas en contacto con la naturaleza.
- › Motivan a sus compañeros a participar de forma activa en las actividades realizadas al aire libre.

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 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.

- › Basados en investigaciones y en las actividades hechas en clases, analizan la relación entre la actividad física y la ingesta de agua y comida; por ejemplo: una cantidad adecuada de agua para hidratarse, consumir alimentos ricos en calcio para para el desarrollo óseo.
- › Mantienen un registro de su ingesta calórica y su actividad física durante una semana y analizan la relación entre ambas.
- › Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva; por ejemplo: zapatillas, calcetas de algodón, buzo, entre otros.
- › Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
- › Explican la importancia de la hidratación en la actividad física.
- › Explican y demuestran las posturas adecuadas que deben adoptar en diferentes actividades de la vida diaria y en el ejercicio físico.
- › Elaboran una listado y describen los componentes de la condición física (fuerza y resistencia muscular y resistencia cardiovascular).

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- > realizar un calentamiento específico individual o grupal
- > usar ropa adecuada para la actividad
- > cuidar sus pertenencias
- > manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

OA_9

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.

Calentamiento

- 1
Guiados por el docente, elaboran una lista de actividades que pueden incluir en un calentamiento adecuado para diferentes deportes. El profesor designa grupos para que guíen un calentamiento durante la próxima clase. Luego comentan que les pareció la actividad.
- 2
Al inicio de la actividad, el docente les comenta que pueden utilizar el siguiente juego como un calentamiento en una actividad grupal. Se delimita un espacio en el suelo donde los estudiantes pueden moverse libremente y se escoge a un alumno para que inicie el juego: todos los estudiantes a los que ese alumno toque deben tomarse de la mano y cada vez que toquen a otro, este se une al grupo hasta que solo quede uno libre.

Seguridad

- 3
El docente explica que deben reconocer algunas señales y saber qué significan cuando practican actividad física en lugares transitados por vehículos. Les muestra las siguientes imágenes y describen cómo los pueden orientar cuando realicen una carrera en la calle.

R (Orientación)



- 4
El docente les plantea: Imaginen que van en bicicleta hacia el colegio y encuentran las siguientes señales; ¿qué quiere decir cada una?

R (Orientación)



5

El docente les explica la importancia de mantener un estado de alerta mientras practican el juego, para evitar chocar con otros. Luego delimita un espacio donde puedan moverse sin problemas. A la señal, se desplazan en distintas direcciones, evitando chocar con sus compañeros; es importante que estén atentos a los demás. Se pueden variar los tipos de desplazamiento: saltando con un pie, en dos pies, en cuclillas, entre otros.

6

El docente les pide, al principio y al final de la clase, que cuenten los materiales que usan para cuidarlos.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

El docente explica que las bebidas isotónicas contienen azúcares y otros componentes, mientras que el agua sirve para hidratarse. Luego les pide que expliquen la diferencia entre hidratarse con una bebida isotónica y con agua y comentan esas diferencias.

R (Ciencias Naturales)

8

El profesor les pide: “Registre en su cuaderno de Educación Física y Salud la cantidad de azúcares que contienen al menos tres jugos isotónicos y tres marcas de agua. Para esto, puedes revisar la información que incluyen las etiquetas nutricionales respectivas”.

R (Ciencias Naturales)

9

El docente explica brevemente los efectos de la deshidratación. Luego muestra la siguiente imagen y les pide que analicen y describan qué otros efectos puede producir la deshidratación en el organismo.

R (Ciencias Naturales)

**10**

En parejas, analizan y recorren la espalda del compañero: uno se tiende boca abajo y el otro recorre su columna vertebral con un balón para que tome conciencia y trate de moverla sin cambiar de lugar. Luego invierten los roles y comentan cómo sintieron la columna del compañero.

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, estableciendo metas de superación personal.

OA_8

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

Aptitud y condición física
Resistencia

1

El docente establece un circuito que busca usar todo el espacio y las oportunidades que otorga el establecimiento, como escaleras, subidas y bajadas, cancha, gimnasio y otros, reconociendo el recorrido más variado; la única exigencia es que no pueden detenerse durante doce minutos.



2

En un lugar marcado con conos, realizarán una posta sin fin o continuada: el alumno que entrega se queda en el lugar del compañero y la posta termina cuando cada alumno llega a su posición original. La distancia entre uno y otro no debe ser superior a 50 metros.

Fuerza y resistencia muscular

3

Se ubican detrás de una línea con un balón medicinal y deben lanzarlo con las dos manos hacia adelante y luego hacia atrás, sobre la nuca. Cada alumno hace tres intentos y se mide el mejor. Este ejercicio se repite varias veces durante la unidad para constatar los progresos.

4

Los alumnos realizarán un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones:

- › saltos a pies juntos sobre una colchoneta
- › saltos en el lugar en un pie y luego en el otro
- › abdominales en colchoneta
- › saltos con movimientos de brazos haciendo un semicírculo

Ejecutan el ejercicio de cada estación en 30 segundos de ejecución, descansan un minuto completan tres circuitos en total.

5

En parejas, hacen ejercicios de fuerza abdominal con un balón medicinal u otro implemento. Uno lo lanza y el compañero recibe sentado, se tiende y lanza el balón desde atrás; luego recibe sentado, se acuesta, vuelve a sentarse y lanza el balón; luego recibe el balón sentado, mantiene las piernas flexionadas en el aire y lanza el balón; luego gira con el balón a un costado y luego otro

para devolverlo. La cantidad óptima es de veinte movimientos por ejercicio; después cambian de roles.

Velocidad

6

Realizan carreras de velocidad en 50 metros en varias oportunidades. El profesor controla los tiempos para verificar la superación personal de cada uno.

7

Se ubican de pie detrás de una línea de salida. A la señal, corren 5 metros a máxima velocidad hasta otra línea; deben ir y volver hasta completar 50 metros. El profesor anota el tiempo y repiten el ejercicio para tratar de superar su registro.

Flexibilidad

8

Los estudiantes se ubican de pie. A la señal, comienzan a bajar lentamente el tronco, tratando de alcanzar la punta de los pies con las manos. Mantienen la posición durante 30 segundos y suben lentamente, recordando que lo último en subir es la cabeza.



9

En forma individual, realizan una rutina de flexibilidad que incluye los siguientes ejercicios:

- › apoyándose en el compañero, hacen péndulos con las piernas adelante y atrás y a un lado y otro
- › flexión lateral hacia el lado de la mano que se apoya en la cadera
- › flexión lateral, arqueando el cuerpo a uno y otro lado
- › flexión adelante con pies juntos
- › con las piernas separadas, cambian el peso de una pierna a otra, manteniendo una flexionada y la otra completamente extendida
- › con las piernas separadas, van hacia adelante y tocan el suelo con los codos entrelazados.

Cada ejercicio de flexibilidad dura 30 segundos.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10

Los alumnos deben subir y bajar alternativamente una banca, cajón o escalón de 30 a 40 centímetros durante cinco minutos, siguiendo un ritmo dado por el profesor. Cuando terminan, se sientan y toman la frecuencia cardíaca; al minuto y medio la

toman nuevamente y comparan cómo bajó. Repiten el ciclo después de cinco minutos de pausa.

11

En una pista o en un recorrido controlado y medido, recorren 1000 metros; el profesor controla el tiempo empleado. Cuando terminan, se controlan la frecuencia cardíaca al primer minuto, al tercero y al quinto minuto y observan cómo evoluciona.

OA_3

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.

Juegos pre-deportivos y deportes

Balónmano

1

Se forman equipos de cuatro jugadores. Se delimitaran espacios de 6 metros de ancho por 10 de largo. En cada extremo se disponen las porterías. Dos equipos se enfrentan. El objetivo es convertir un gol en el arco contrario. Las reglas de juego son: no caminar más de tres pasos con el balón en las manos, no quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede interceptar y se debe lanzar hacia la portería para anotar un gol antes de la línea que está trazada a un metro de la portería.

2

Se forman equipos de seis estudiantes. Se delimitaran espacios de 10 metros de ancho por 20 de largo, con porterías en cada extremo. Dos equipos se enfrentan y las reglas de juego son: no caminar más de tres pasos con el balón en las manos, no quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede interceptar y se debe lanzar antes de la línea trazada a un metro de la portería. Cuando un equipo no tenga el balón, la defensa se debe desplegar en dos líneas de tres jugadores, de manera que abarquen todo el ancho del espacio. La primera línea se ubica más o menos en el centro de la cancha y la segunda se ubica detrás.

Fútbol

3

Se delimita un espacio y se ubica un arco en cada extremo. Se forman dos equipos de cinco estudiantes cada uno; al menos una de ellos debe ser mujer. Tienen que anotar la mayor cantidad de goles; la única que puede hacerlos goles es la mujer. Gana quien logre anotar la mayor cantidad de goles en cinco minutos y luego rotan los equipos.

4

Se ubican dos porterías en un espacio delimitado. El juego consiste en jugar un partido de fútbol mixto. Los equipos están conformados por siete estudiantes cada uno. Las reglas del juego son pasar el balón con el pie, no pueden tomarlo con las manos, no

hay porteros y los goles los puede realizar solo una mujer. Gana el equipo que llegue a cinco goles. Luego rotan los equipos.



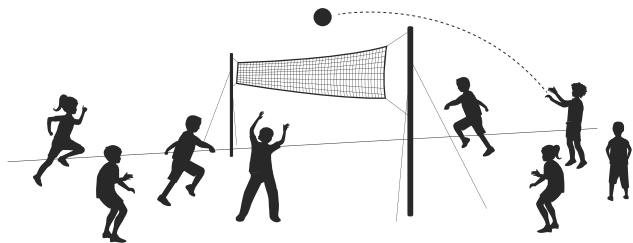
Vóleibol

5

Se delimita un terreno de juego similar al de vóleibol. Si no se cuenta con una malla, se puede poner un elástico a unos dos metros del suelo. Se forman dos equipos de seis jugadores cada uno. El saque de la pelota debe ser desde la línea del fondo, se permite un bote y solo se puede realizar golpes de antebrazo. El máximo de golpes son tres y si no logran pasar el balón al otro lado, el punto es para el equipo contrario. Gana el equipo que obtiene quince puntos. Luego rotan los equipos.

6

Se forman equipos de seis estudiantes. Se utiliza una cancha delimitada de vóleibol. Las reglas de juego serán no golpear la pelota más de tres veces antes de pasarla al otro lado, solo dar golpes de antebrazos y dedos. Gana el equipo que logre quince puntos. Luego van rotando los equipos. Si no se cuenta con una malla de vóleibol, se puede usar un elástico a unos dos metros de altura.

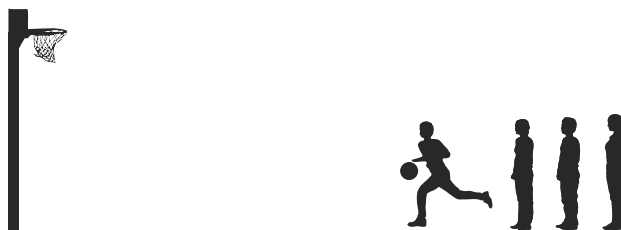


Básquetbol

7

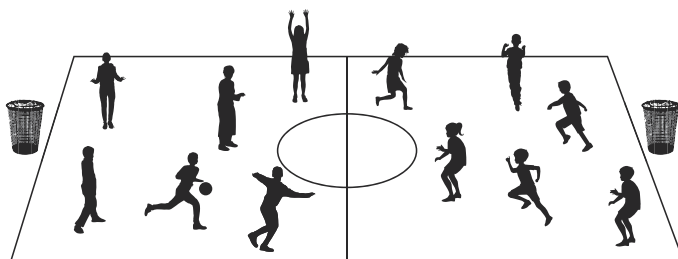
Se forman hileras de cuatro estudiantes con un balón de básquetbol. A unos cinco metros, frente a cada hilera, se ubicará un cesto o aro de básquetbol. A la señal, el primero de la hilera conduce el balón con la mano derecha, lo lanza hacia el cesto

y regresa a la hilera lo más rápido posible, entregando el balón al compañero que sigue. Gana en el equipo que logra la mayor cantidad de puntos.



8

Dos equipos de seis estudiantes cada uno se ubican frente a frente. En cada extremo se colocan dos cestos. Los equipos se enfrentan y las reglas de juego son no caminar más de tres pasos con el balón en las manos, no quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede interceptar y para anotar, debe lanzar el balón hacia el cesto. Si lo ingresa, gana el punto; si no, el balón queda en disputa. Gana el equipo que logra cinco puntos. Luego los equipos pueden ir rotando.



Atletismo

9

Se forman hileras de cuatro estudiantes como máximo; a unos cinco metros se instalan cinco vallas. A la señal, deben pasar las vallas con un salto. Luego de que hayan pasado todas las vallas, sale el compañero que sigue. La ejecución se repite seis veces.



10

Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio y debe pasarlo hacia adelante con una correcta entrega. Repiten al menos diez veces.

11

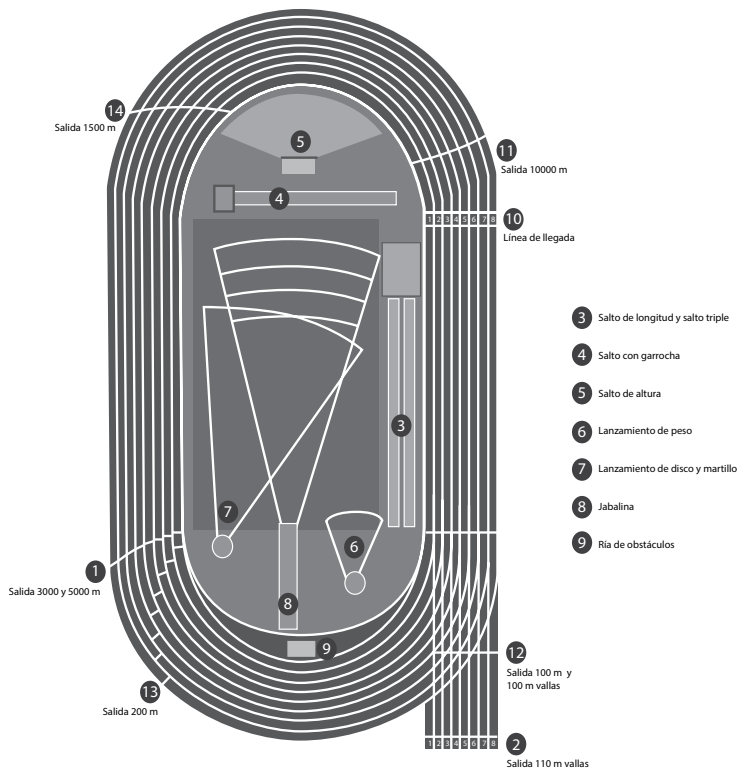
Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes y a 50 metros se instala un cono. A la señal, el primero de la hilera debe correr

lo más rápido hasta el cono y volver. Luego sale el siguiente. Gana el equipo que hace la tarea en menos tiempo.

12

Para aquellos días en que no se pueda realizar una clase o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, los alumnos buscan las medidas de la cancha de atletismo por medio de internet o referencias bibliográficas. Luego elaboran una maqueta o un dibujo con las dimensiones, los lugares de ejecución de algunas pruebas y las partidas de las distintas pruebas del atletismo y lo exponen al curso. Como actividad de extensión, se sugiere diseñar y hacer implementos como minivallas, testimonios, pozos, entre otros, con distintos materiales.

R (Matemática; Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales; Tecnología)



Gimnasia artística

13

En parejas, uno de los estudiantes apoya las manos sobre la colchoneta y queda en posición vertical (invertida). El compañero se ubica enfrente y le toma los pies por encima para que mantenga esa posición por cinco segundos.



14

Los estudiantes se ubican en parejas. Uno hace una voltereta hacia adelante sobre una colchoneta. La secuencia es la siguiente: primero está de pie con los pies juntos, flexa las rodillas hasta ponerse de cuclillas, lleva el centro de gravedad adelante hasta poner las manos en el suelo, adelanta el cuerpo, produciendo desequilibrio, flexiona la cabeza sobre el pecho y también flexa los brazos, amortiguando el peso del cuerpo, la espalda se apoya sucesivamente y vuelve a la posición de pie.

OA_10

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.

Trabajo en equipo y liderazgo

1

Se forman en hileras. El primero tiene un balón y lo hace pasar hacia atrás sobre la cabeza. Cuando llega al último, este se pone de pie y corre para ubicarse en el primer lugar y la secuencia comienza nuevamente hasta que el primero vuelva a su ubicación original. El curso aplaude al grupo que termina primero.



2

Se forma una hilera de ocho estudiantes en posición cuadrúpeda y toman los tobillos del compañero de adelante. Se ubican detrás de una línea y hay otra al frente, a unos quince metros. Avanzan hacia el otro extremo sin soltarse. Gana el equipo que llegue primero.



3

Se forman círculos de ocho estudiantes, todos sentados con las espaldas hacia el centro. Se colocan pelotas cada dos alumnos. Uno da la señal de partida y dan pases hacia la derecha, evitando que se tope con el otro balón. El director del juego puede pedir cambiar el sentido de los pases.

4

Se forman grupos de ocho estudiantes con un balón. A la señal, se enfrentaran dos equipos. Hay dos cestos en cada extremo de la cancha. El equipo que comienza da pases de pelota; todos los

integrantes deben haberla recibido antes de anotar. El equipo contrario debe interceptar el balón; si lo logra, tiene que hacer los pases necesarios antes de anotar.

5

Se forman en hileras de ocho estudiantes. Cada uno se agarra con las manos a la cintura del que tiene delante. El primero de la hilera (cabeza) intenta tocar la "cola" (última persona de la fila) y el "cuerpo" (los demás) trata de evitarlo. Si lo logra, otro hace de "cabeza". Nadie puede perder el contacto con el que tiene delante.

6

Se forman dos círculos de la misma cantidad de estudiantes, uno dentro del otro. Los del círculo exterior miran hacia dentro y los del interior hacia afuera. Los círculos giran en sentido contrario y, a un aplauso del docente, se detienen. Los que quedan frente a frente se presentan y conversan sobre sí mismos. A otro aplauso, giran otra vez y así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado.

7

El curso se encuentra en el área delimitada por el docente, quien solo da estas instrucciones: "Sin hablar, hacer una hilera según el día y el mes de sus cumpleaños. Tienen que hacer una hilera desde enero hasta diciembre". Los estudiantes tienen que buscar la manera de comunicarse sin palabras y decidir dónde deben empezar y terminar la fila.

❶ **Observaciones al docente:**

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

8

Se forman dos equipos de ocho estudiantes. Un jugador de cada equipo se sitúa detrás de una línea en el territorio del equipo contrario (jugador torre) y el resto, en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros para que estos se lo devuelvan sin que toque el suelo. El jugador torre no puede sobrepasar la línea para recogerlo. Si la pelota cae o el jugador torre pasa la línea, el balón pasa al otro equipo.

9

Se forman grupos de seis estudiantes: tres defensores y tres atacantes. Los defensores quedan de espaldas a un aro, frente a los atacantes para proteger el balón que está dentro del aro. Los atacantes deben sacar el balón del aro, esquivando a los defensores. Si lo consiguen, cambian de rol.

OA_4

Ejecutar actividades físicas y deportivas utilizando diversos ambientes (vóleibol en arena, fútbol playa, cicletadas en parque, andar en patines) aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios.

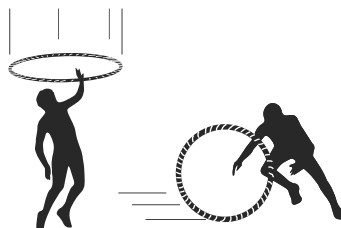
Ejercicios en entorno natural

1

El profesor esconde en el patio del colegio un cono, un aro, un peto, un balón y una cuerda. Se forman grupos de seis estudiantes para buscarlos en un área delimitada por el docente. Gana el equipo que recolecte la mayor cantidad de implementos.

2

En el patio, cada estudiante tiene un aro. Lo tienen que hacer rodar, tratando de pasar por el centro mientras gira. Puede variar los lanzamientos: desde arriba, rasante, con la mano menos hábil, con las dos manos.



3

En parejas, forman un círculo. Uno de cada pareja está de pie con las piernas separadas y el otro se ubica debajo de él. Tres alumnos quedan sin parejas, fuera del círculo. A la señal, todos cambian de caseta para refugiarse y los que los que están afuera buscan dónde incorporarse.

📌 Observaciones al docente:

Esta unidad también se puede desarrollar en el medio acuático. Para la seguridad de los estudiantes y el docente, se sugiere ver <http://www.efdeportes.com/efd92/salvam.htm>

4

En tríos, se ubican dentro de un aro. A la señal, se desplazan en forma coordinada por todo el colegio, recolectando la mayor cantidad de piedras en tres minutos. Luego varían los tríos.

5

Se cuelgan firmemente varias cuerdas en un árbol. En grupos de cinco estudiantes, se suspenden de cada cuerda y se balancean en el aire durante diez segundos. Los demás están atentos por si hay una caída. Luego invierten roles.

6

Se ubican en un área verde del colegio o en un sector similar. Se forman equipos de diez: ocho forman un círculo y dos quedan

en el medio. Los del círculo se hacen pases entre ellos y los del medio intentan tocar el balón. Cuando lo consiguen, se invierten los roles.

7

Cuatro voluntarios sostienen cestas (pueden ser cajas de cartón o papeleros). El resto se dispersa y tiene pelotas de papel. A la señal del docente, los que tienen los cestos corren y los demás intentan encestar a distancia. Las pelotas que rebotan pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambian de rol.

📌 **Observaciones al docente:**

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

8

Se forman grupos de siete estudiantes. Seis se mantienen firmes, formando una pirámide. El séptimo jugador se ubica a cinco metros de distancia con un balón. Lo lanza rodando para intentar tocar, y así derribar, al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Luego cambian de rol.



📌 **Observaciones al docente:**

En esta actividad colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.

9

Se distribuyen libremente por el espacio delimitado por el docente. Dos voluntarios (cazadores) intentan cazar con la pelota a los demás. Los que son alcanzados se convierten en cazadores, que pueden pasarse la pelota, pero nunca desplazarse con ella. El juego finaliza cuando todos hayan sido alcanzados.

10

En parejas en el patio del colegio, uno se sube sobre otro (a caballo). Entre las parejas se lanzan un balón. Si a un jinete se le cae la pelota, se convierte en caballo y este, a su vez, en jinete.

📌 Observaciones al docente:

Para actividades físicas en un ambiente acuático, se sugiere ver los primeros auxilios que se pueden aplicar en un caso de emergencia en:

<http://salvavidas-cusesa.cl/pags/prim.html>

http://www.botesalvavidas.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=149&Itemid=188

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_4

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Planifican de forma autónoma actividades físicas en contacto con la naturaleza.
- › Aplican criterios de conservación del medioambiente en sus actividades escolares.

Actividad

- 1 Los estudiantes planifican una salida a un cerro cercano a la escuela y elaboran un listado de actividades que efectuarán durante la actividad.
- 2 Adaptan y conservan entornos para la práctica deportiva.
- 3 Realizan actividades de senderismo en un recorrido conocido por el docente y con apoyo de apoderados.



- 4 Participan en alguna actividad deportivo- recreativa, como corridas, cicletadas, caminatas al cerro y otras. Relatan y comentan al curso la experiencia vivida.

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 crean circuitos originales.
- › El docente registra los comportamientos observados en referencia al respeto y el cuidado del entorno natural.
- › El docente registra las faltas, retrasos y no participación en prácticas en actividades en entornos naturales.
- › El docente registra la participación en juegos y actividades físicas y deportivas en salidas a terreno.

Ejemplo 2

OA_3

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos.
- › Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo.

Actividad

- 1 Juegan vóleybol, fútbol, balonmano, básquetbol y otros deportes propios del establecimiento, demostrando el dominio de los fundamentos básicos y de los principios fundamentales del juego, como:
 - › ocupar bien el espacio
 - › seguir la jugada.
 - › control y dominio del balón
 - › actitud de juego
 - › comunicación
- 2 Demuestran conocimiento y dominio básico en pruebas atléticas, como:
 - › salida de tacos
 - › salto largo
 - › lanzamiento de pelotita o bastón
 - › carreras con vallas
 - › carrera de relevos

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Aplican rotación y llevan control de puntos en vóleybol.
- › Aplican estrategias defensivas y ofensivas según el juego del equipo contrario.
- › Se arbitran y llevan control de faltas.

Ejemplo 3

OA_10

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Proponen ideas al grupo para lograr variados objetivos en actividades colaborativas y competitivas; por ejemplo: proponen tácticas de juego.
- › Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución; por ejemplo: conversan e intentan llegar a acuerdos.

Actividad

1 Se forman grupos de diez estudiantes. A la señal, ordenan sus zapatillas (pares) en línea, como si se tratara de un puesto de venta de calzado. Luego vuelven rápidamente al punto de partida. La actividad será cronometrada por el docente. Después pueden proponer de qué forma pueden organizar las zapatillas.



2 Al finalizar la actividad, cada equipo debe reconocer a un compañero de otro equipo que ha demostrado mayores actitudes positivas y de compañerismo en la actividad recreativa o deportiva.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Se organizan y trabajan de forma colaborativa.
- › Proponen estrategias para lograr la organización del grupo en el menor tiempo posible.
- › Evalúan si la estrategia utilizada fue la correcta.
- › Mencionan los problemas que tuvieron para la organización.
- › Evalúan su participación dentro del juego.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

- BATALLA, F. (2000). *Habilidades motrices. 1ª edición*. España: Inde.
- BLÁZQUEZ, D. (2004). *Fichero juegos individuales y de grupo*. España: Inde.
- BONNEFOY, G. (2000). *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. España: Inde.
- BONNEFOY, G. (2000). *Enseñar vóleybol para jugar en equipo*. España: Inde.
- CAMPO, J.J. Y OTROS. (2002). *Fichero juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*. España: Inde.
- DELGADO, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. España: Inde.
- FERNÁNDEZ, E Y OTROS. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices*. España: Inde.
- GAMBERO, J. (2011). *Juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.
- GARCÍA, C. (2005). *Jugando en paz: propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. España: Nacea.
- GUILLÉN, R. (2000). *Actividades en la naturaleza*. España: Inde.
- HERNÁNDEZ, 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.
- RODRÍGUEZ, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. España: Inde.
- RUIZ, O. (2011). *Juegos cooperativos y educación física. 3ª edición*. Barcelona: Paidotribo.
- THIEBAULD, C. (2009). *El niño y el deporte*. España: Inde.

- 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.
- VALENZUELA, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago: Ediciones UCSH.
- VARGAS, R. (2011). *Desarrollo Motor: diseño, validación y propuesta de estimulación motriz*. Alemania: Editorial Académica Española.
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en educación física*. España: Inde.

Material audiovisual

- BLÁNDEZ, J. (2009). *Materiales para la educación física de base*. Multimedia CD-Rom. España: Inde.
- FERNÁNDEZ, E. (2009). *Materiales para la didáctica de la educación física*. Multimedia. España: Inde.
- 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

- ASFURA, A. (2012). *Mi vida es una pasión redonda*. Chile: Atenas.
- BATALLA, A. (2002). *Deportes individuales*. España: Inde.
- BYRNE, D. (2012). *Diarios de bicicleta*. España: Mondadori.

- CALLEGARI, M. (2011). *Stretching: el arte de estirar y elongar los músculos*. Argentina: Lea.
- CASTELO, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. España: Inde.
- COMES, M. (2002). *El ser humano y el esfuerzo físico*. España: Inde.
- DEVÍS, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. España: Inde.
- DIÉGUEZ PAPÍ. *Hip hop / funk*. España: Inde.
- GARCÍA, A. (2000). *Balonmano*. España: Inde.
- HERNÁNDEZ, J. (2005). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego*. España: Inde.
- HORNILLOS, B. (2000). *Andar y correr*. España: Inde.
- HORNILLOS, B. (2000). *Atletismo*. España: Inde.
- HUBICHE, J. (1999). *Comprender el atletismo*. España: Inde.
- KARNAZES, D. (2012). *50 maratones 50 días: secretos que descubrí corriendo 50 maratones en 50 días y cómo puedes tú también alcanzar la súper resistencia*. España: Paidotribo.
- MC DOUGALL, C. (2011). *Nacidos para correr. La historia de una tribu oculta, un grupo de supe*. España: Debate
- MORALES, R. (2003). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria*. España: Wanceulen.
- NADAL, R. (2011). *Rafa. Mi historia*. España: Indicios.
- OBRADOR, S. (1997). *¿Cómo somos y cómo mejoramos? ¿Corremos como los olímpicos?* España: Inde.
- OLLIFFE, N. (2012). *Nudos esenciales*. España: Paidotribo.
- PÉRONNET, F. (2001). *Maratón*. España: Inde.
- RODRÍGUEZ, S. (1999). *Disfruta de tus patines*. España: Inde.
- URRUTIA, O. (2012). *Tómala métete remata*. Chile: Ediciones B.
- WERNICKE, L. (2012). *Historias insólitas de los juegos olímpicos*. Argentina: Planeta.
- como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población.
- › www.who.int/es
La Organización Mundial de la Salud (OMS, WHO por sus siglas en inglés) es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas. Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.
 - › www.minsal.cl
El Ministerio de Salud busca contribuir a elevar el nivel de salud de la población; desarrollar armónicamente los sistemas de salud, centrados en las personas; fortalecer el control de los factores que puedan afectar la salud y reforzar la gestión de la red nacional de atención. Todo ello, para acoger oportunamente las necesidades de las personas, familias y comunidades, con la obligación de rendir cuentas a la ciudadanía y promover la participación de las mismas en el ejercicio de sus derechos y sus deberes.
 - › www.educarchile.cl
Es un portal autónomo, pluralista y de servicio público que cuenta con la colaboración de los sectores público, privado y filantrópico. Concurren a su creación el Ministerio de Educación de Chile y la Fundación Chile. Nace de la confluencia de los sitios educativos de la Red Enlaces del Ministerio de Educación y del Programa de Educación de la Fundación Chile.
 - › www.mma.gob.cl
El Ministerio del Medio Ambiente de Chile es el órgano del Estado encargado de colaborar con el Presidente de la República en el diseño y la aplicación de políticas, planes y programas en materia ambiental, así como en la protección y conservación de la diversidad biológica y de los recursos naturales renovables e hídricos, promoviendo el desarrollo sustentable, la integridad de la política ambiental y su regulación normativa.

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

> www.efdeportes.com

Revista digital especializada en temas de Educación Física. En este sitio hay temas relevantes en relación con estudios y propuestas metodológicas, entre otros.

> www.revistamotricidad.com

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

> www.eligevivirsano.cl

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

> www.inde.com

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

www.deportesmapuches.cl

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

> www.sernatur.cl

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

> www.onemi.cl

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

> www.adochile.cl

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

> www.senderodechile.cl

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

> www.inta.cl

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

> www.recicleta.cl

Sitio web dedicado a impulsar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

Anexos

Anexo 1

Glosario

ACTIVIDAD FÍSICA	Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.
-------------------------	---

CONDICIÓN FÍSICA	Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.
-------------------------	--

COORDINACIÓN MOTRIZ	Es la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos, en los que interviene la actividad y la inhibición de determinados grupos musculares.
----------------------------	--

EJERCICIO FÍSICO	Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.
-------------------------	---

ELASTICIDAD MUSCULAR	Es una propiedad de los músculos para estirarse y recobrar su tamaño y forma después de la contracción muscular.
-----------------------------	--

EQUILIBRIO	Es la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo.
-------------------	--

EQUILIBRIO DINÁMICO	Es una acción de ajuste y control del tono postural que mantiene el cuerpo sobre su base de sustentación, cuando el centro de gravedad se aparta de ella.
----------------------------	---

EQUILIBRIO ESTÁTICO	es la acción para mantener la postura por medio de un control del tono muscular que anula las variaciones de carácter externo e interno que inciden en las posiciones del cuerpo.
----------------------------	---

ESQUEMA CORPORAL	Es la representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes, y se adquiere con la experiencia. La percepción es un elemento fundamental en la elaboración del esquema corporal.
-------------------------	--

ESTABILIDAD	Es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.
--------------------	--

ESTIRAMIENTOS	Son elongaciones que se realizan en los diferentes grupos musculares. Contribuyen a disminuir las tensiones músculo-tendinosas, posibilitando una mejor funcionalidad del tono muscular (relajación y tensión muscular) durante la práctica de ejercicios y juegos.
----------------------	---

FLEXIBILIDAD	Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.
---------------------	--

FRECUENCIA CARDIACA	Es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).
----------------------------	---

FUERZA	Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.
---------------	---

INTENSIDAD MODERADA	Se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
----------------------------	--

INTENSIDAD VIGOROSA	Se refiere a toda actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 o 8 en una escala de 0 a 10.
----------------------------	--

JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	Son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes. Su práctica es recomendable como preparación e iniciación a los deportes. Incluyen aplicación de principios generales de juego.
------------------------------	--

LATERALIDAD

Es el reconocimiento de las partes del cuerpo en el espacio y hace referencia a dos aspectos: la capacidad de discriminar su lado predominante y la dominancia lateral.

MOVILIDAD

Es la cualidad que, con base en la movilidad articular, la extensibilidad y la elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que 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

3 metros de largo

Cajón de saltos

Cinco cuerpos de madera, un fijador y un trampolín.

Colchoneton

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

Colchoneta

Individual de gimnasia de variados tamaños

Aros

De gimnasia de variados tamaños

Conos

Plásticos de variados tamaños, colores y formas

Balón

- › Medicinal de 1 y 2 Kilos
- › De esponja
- › De mini hándbol
- › De básquetbol Nº 6 de goma
- › De fútbol Nº 4
- › De vóleybol 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

Huíncha

De medición de 30 metros

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 vóleybol estándar

Aro

De básquetbol

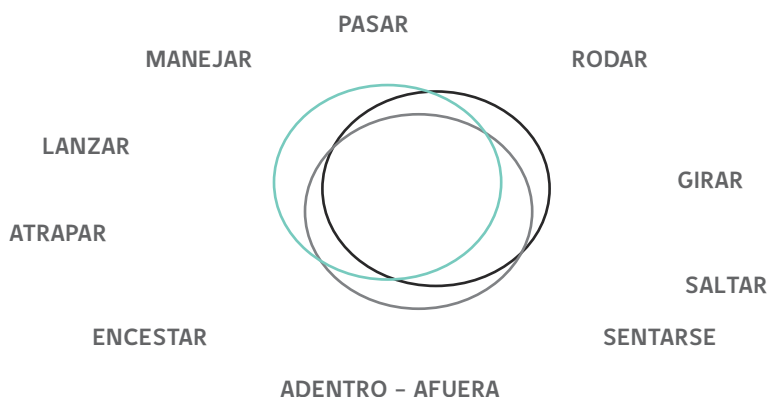
Arco

- › De fútbol
- › De hándbol

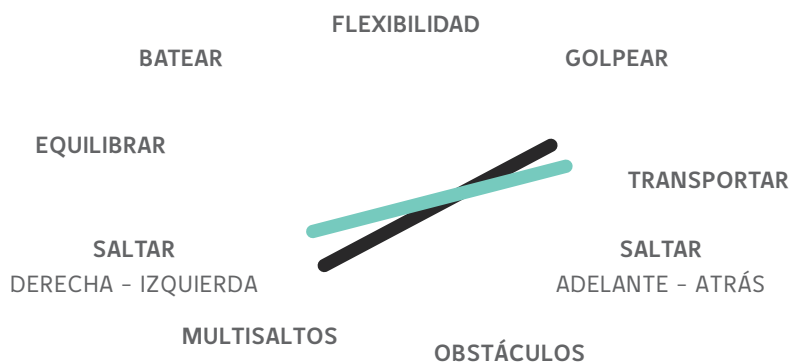
Materiales y sus usos

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

AROS

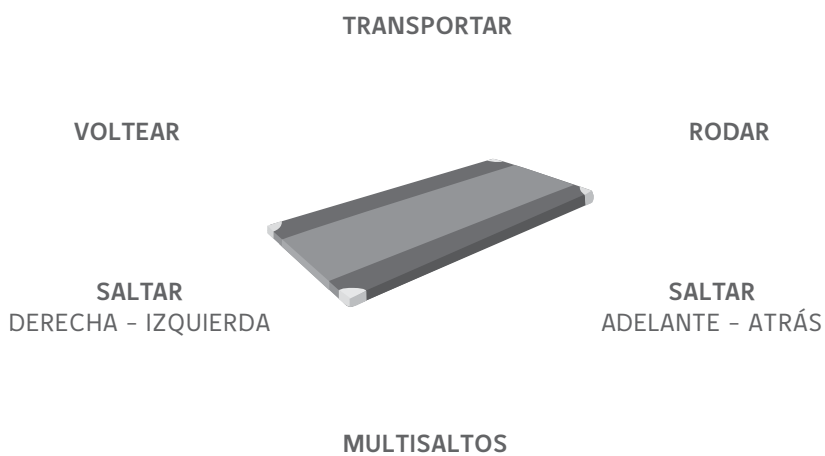


BASTONES



*Extraído de presentación Proyecto Escuelas Saludables PUC-INTA.

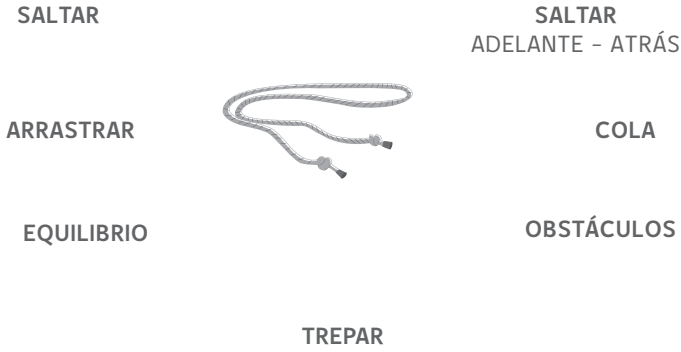
COLCHONETAS



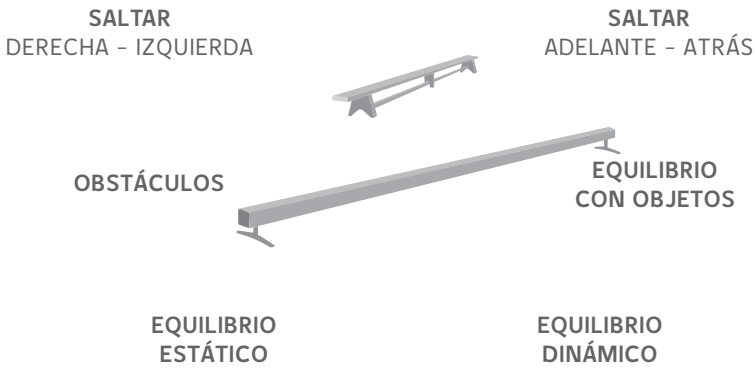
BOTELLAS PLÁSTICAS



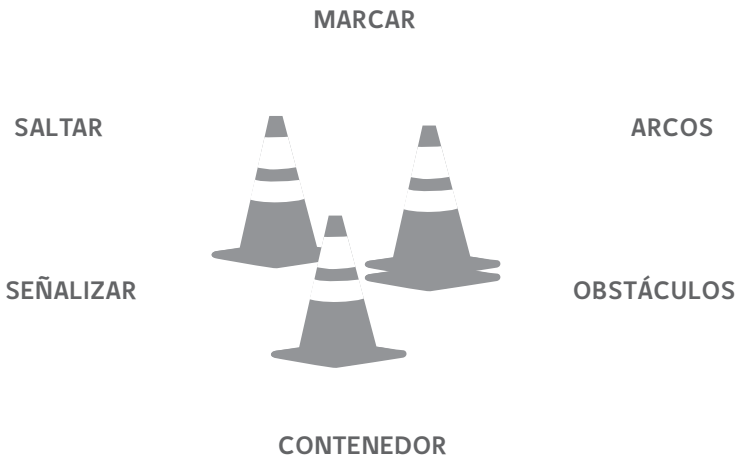
CUERDAS



VIGA



CONOS



PETOS

MARCAR

ARCOS

SEÑALIZAR

COLA



IDENTIFICAR

VALLAS

SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

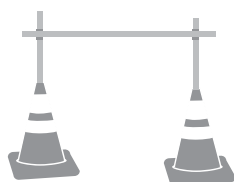
SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

PASAR

SEPARAR

MULTISALTOS

OBSTÁCULOS

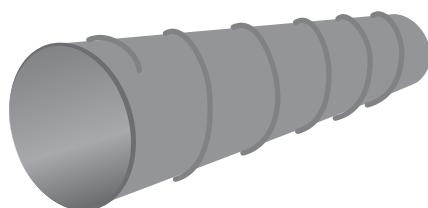


PRECISIÓN

TÚNEL

GATEAR

PRECISIÓN



Observaciones al docente

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

Anexo 3

Pauta de evaluación sugerida de actitudes para estudiantes

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

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

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

Autoevaluación del docente

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

L = Logrado **PL** = Por lograr

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

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

Evaluación pre participativa de los estudiantes

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

NOMBRE COMPLETO:

EDAD:

CURSO:

SEXO:

Antecedentes familiares

¿Algún integrante de su familia ha sufrido algún ataque cardíaco? **SÍ/NO**

¿Quién?

¿Algún familiar ha fallecido antes de los 50 años? **SÍ/NO**

¿Quién?

¿De qué falleció?

¿Alguien de la familia padece alguna enfermedad? **SÍ/NO**

¿Quién?

¿Qué tipo de enfermedad?

Antecedentes personales

¿Tiene usted alguna enfermedad? **SÍ/NO**

¿Cuál? (es)

¿Toma algún medicamento? **SÍ/NO**

¿Cuál?

¿Para qué sirve?

Le han dicho alguna vez que tiene:

Un soplo **SÍ/NO**

Presión elevada **SÍ/NO**

Asma **SÍ/NO**

Anormalidad cardíaca **SÍ/NO**

¿Ha practicado actividad física fuera del colegio en este último mes? **SÍ/NO**

¿Cuál?

¿Cuánto tiempo al día duraba la actividad física que realizaba?

¿Cuál es su peso corporal actual?

¿Cuántos kilos ha llegado a pesar?

¿Cree que su alimentación contiene mucha grasa? **SÍ/NO**

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

Anexo 4

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

EJE 1: HABILIDADES MOTRICES

Habilidades motrices básicas

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Actividad física y resolución de problemas

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

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

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

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

Juegos predeportivos - deportes

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° 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 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° 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 1° 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 2° 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 3° 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 1° 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 2° 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 3° 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