

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Primer Año Básico

Ministerio de Educación



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

IMPORTANTE

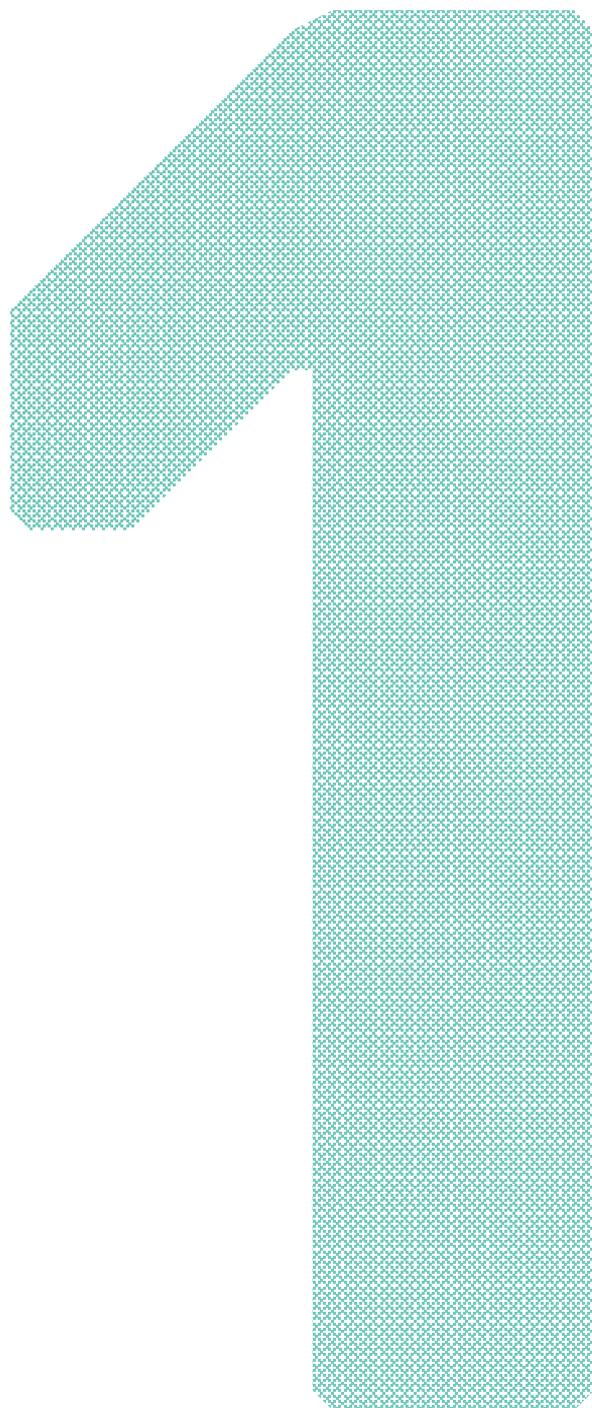
En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el alumno”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

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
Primer Año Básico

Ministerio de Educación



Estimados profesores, profesoras y directivos:

Nuestro sistema educacional está iniciando una etapa caracterizada por nuevas instituciones y normativas que buscan garantizar más calidad y equidad en los aprendizajes de todos los niños y niñas de Chile. Los Programas de Estudio para la Educación Básica 2012, que a continuación presentamos, contribuyen a satisfacer este anhelo, entregando un currículum claro y enriquecido.

Con estos Programas las escuelas reciben una herramienta que les permite desarrollar en sus estudiantes conocimientos, habilidades y actitudes relevantes y actualizadas, que conforman un bagaje cultural compartido, que vincula a nuestros jóvenes con su identidad cultural y, a la vez, los contacta con el mundo globalizado de hoy. Son ustedes, los docentes de Educación Básica, quienes tienen un rol protagónico en el desarrollo integral y pleno de sus alumnos y los Programas de Estudio los ayudarán en el cumplimiento de esta importante misión, ya que su formulación como Objetivos de Aprendizaje, permite focalizar mejor la acción en el aula.

El ciclo de Educación Básica tiene como fin entregar a los estudiantes aprendizajes cognitivos y no cognitivos que conducen a la autonomía necesaria para participar en la vida de nuestra sociedad. Esto requiere desarrollar las facultades que permiten acceder al conocimiento de forma progresivamente independiente y proseguir con éxito las etapas educativas posteriores. Estos Programas de Estudio apoyan dicha tarea poniendo un fuerte énfasis en el desarrollo de las habilidades del lenguaje escrito y hablado y del razonamiento matemático de los estudiantes. Las habilidades de comunicación, de pensamiento crítico y de investigación se desarrollan, además, en torno a cada una de las disciplinas desde los primeros años. Los estudiantes aprenderán a seleccionar y evaluar información, desarrollando una actitud reflexiva y analítica frente a la profusión informativa que hoy los rodea.

En este ciclo educativo se deben desarrollar también las aptitudes necesarias para participar responsable y activamente en una sociedad libre y democrática. Los Programas se orientan a que los alumnos adquieran un sentido de identidad y pertenencia a la sociedad chilena, y que desarrollen habilidades de relación y colaboración con los otros, así como actitudes de esfuerzo, perseverancia y amor por el trabajo. Estos Programas ayudarán también a los profesores a crear en sus estudiantes una disposición positiva hacia el saber; a despertar su curiosidad e interés por el mundo que les rodea; a hacerse preguntas, a buscar información y a ejercitar la creatividad, la iniciativa y la confianza en sí mismos para enfrentar diversas situaciones.

Termino agradeciendo la dedicación y el esfuerzo de los profesores y profesoras de Educación Básica del país y los invito a conocer y estudiar estos Programas para sacar de ellos el mayor provecho. Igualmente agradezco a todos aquellos que participaron en nuestras consultas y aportaron con su valiosa experiencia y opiniones en la construcción de este instrumento. Estoy seguro de que con el esfuerzo del Ministerio, de ustedes y de los alumnos y sus padres, podremos avanzar en el logro de una educación como se la merecen todos los niños de Chile.



Harald Beyer Burgos
Ministro de Educación de Chile

Educación Física y Salud

Programa de Estudio para Primer 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 978-956-292-421-4

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 la 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	71
Unidad 3	93
Unidad 4	115
Bibliografía	137
Anexos	141

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 1º básico, se sugiere incluir los siguientes aspectos:

- › Los estudiantes deben tener la oportunidad de expresar espontáneamente, sensaciones, impresiones, emociones e ideas que les sugieran diversas manifestaciones artísticas.
- › Deben sentirse siempre acogidos para expresar preguntas, dudas e inquietudes y para superar dificultades.
- › Debe permitirse que usen el juego y la interacción con otros para intercambiar ideas, compartir puntos de vista, plantear discrepancias, lograr acuerdos y aceptar los resultados.
- › En todas las asignaturas, los alumnos deben desarrollar la disposición para escuchar, manteniendo la atención durante el tiempo requerido, y luego usar esa información con diversos propósitos.
- › En todas las asignaturas debe permitirse que expresen ideas y conocimientos de manera organizada frente a una audiencia y formulen opiniones fundamentadas.
- › Los alumnos deben dominar la lectura comprensiva de textos con dibujos, diagramas, tablas, íconos, mapas y gráficos con relación a la asignatura.
- › Tienen que aprender a organizar y presentar la información mediante esquemas o tablas. Esto constituye una excelente oportunidad para aclarar, ordenar, reorganizar y asimilar su conocimiento.

Importancia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

El desarrollo de las capacidades para utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) está contemplado de manera explícita como uno de los Objetivos de Aprendizaje Transversales de las Bases Curriculares. Esto demanda que el dominio y el uso de estas tecnologías se promuevan de manera integrada al trabajo que se realiza al interior de las asignaturas.

Dada la importancia de la informática en el contexto actual, es necesario que, en los primeros niveles, los estudiantes dominen las operaciones básicas (encendido y apagado de las cámaras de video y fotográficas, comandos de soft-

ware especializados, conectar dispositivos, uso del teclado) cada vez que se utilicen en diversas actividades y contextos. Lo anterior constituye la base para el desarrollo de habilidades más complejas con relación a las TIC. El referente a utilizar para estos aprendizajes son los Objetivos de Aprendizaje del eje TIC de la asignatura de Tecnología; ahí se explicita una secuencia de aprendizaje y el desempeño requerido para cada año escolar.

Los programas de estudio elaborados por el Ministerio de Educación integran el uso de las TIC en todas las asignaturas con los siguientes propósitos:

➤ **TRABAJAR CON INFORMACIÓN**

- Buscar, acceder y recolectar información visual y musical o tecnológica en páginas web, cámaras fotográficas de video u otras fuentes (obras de arte, obras musicales, planos de objetos tecnológicos).
- Seleccionar información, examinando críticamente su relevancia y calidad.

➤ **CREAR Y COMPARTIR INFORMACIÓN**

- Utilizar las TIC y los software disponibles como plataformas para crear, expresarse, interpretar o reinterpretar obras u objetos tecnológicos.
- Desarrollar y presentar información mediante el uso de herramientas y aplicaciones de imagen, audio y video, procesadores de texto, presentaciones (powerpoint) y gráficos, entre otros.

➤ **USAR LAS TIC COMO HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE**

- Usar software y programas específicos para aprender (mediante videos que muestren ejemplos de habilidades motrices o estrategias en Educación Física y Salud) y para complementar los conceptos aprendidos en las diferentes asignaturas.

➤ **USAR LAS TIC RESPONSABLEMENTE**

- Respetar y asumir consideraciones éticas en el uso de las TIC, como el cuidado personal y el respeto por otros.
- Señalar las fuentes de donde se obtiene la información y respetar las normas de uso y de seguridad.

Atención a la diversidad

En el trabajo pedagógico, el docente debe tomar en cuenta la diversidad entre los estudiantes en términos de género, culturales, sociales, étnicos, religiosos, en los estilos de aprendizaje y en los niveles de conocimiento. Esta diversidad está asociada a los siguientes desafíos para los profesores:

- › Promover el respeto a cada uno de los alumnos, en un contexto de tolerancia y apertura, evitando cualquier forma de discriminación.
- › Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los estudiantes.
- › Intentar que todos los estudiantes logren los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, pese a la diversidad que se manifiesta entre ellos.

Se debe tener en cuenta que atender a la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje no implica “expectativas más bajas” para algunos estudiantes. Por el contrario, es necesario reconocer los requerimientos didácticos personales de los alumnos para que todos alcancen altos estándares. En este sentido, es conveniente que, al momento de diseñar el trabajo de cada unidad, el docente considere que se precisará más tiempo o métodos diferentes para que algunos alumnos logren estos aprendizajes. Los docentes deben buscar en su planificación:

- › Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que todos los estudiantes deben sentirse seguros para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Se recomienda destacar positivamente las diferencias de cada uno, y rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- › Utilizar materiales, estrategias didácticas y actividades que se acomoden a las particularidades culturales y étnicas de los estudiantes y a sus intereses. Es importante que toda alusión a la diversidad tenga un carácter positivo que los motive a valorarla.
- › Ajustar los ritmos de aprendizaje según las características de los alumnos, procurando que todos tengan acceso a las oportunidades de aprendizaje que se proponen.
- › Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que niños y niñas puedan participar por igual en todas las actividades, evitando estereotipos asociados a género y características físicas.

Orientaciones para planificar el aprendizaje

La planificación de las clases es un elemento central en el esfuerzo por promover y garantizar los aprendizajes de los estudiantes. Permite maximizar el uso del tiempo y definir los procesos y recursos necesarios para lograr los aprendizajes que se debe alcanzar. Los programas de estudio del Ministerio de Educación constituyen una herramienta de apoyo al proceso de planificación. Para estos efectos, se han elaborado como un material flexible que los docentes pueden adaptar a su realidad en los distintos contextos educativos del país.

Los programas de estudio incorporan los mismos Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases Curriculares. En cada nivel, estos se ordenan en unidades, con su respectiva estimación del tiempo para el desarrollo de cada uno de ellas. Asimismo, se incluyen indicadores de evaluación coherentes con dichos Objetivos y actividades para cumplir cada uno de ellos. Ciertamente, estos elementos constituyen un importante apoyo para la planificación escolar.

Al planificar clases para un curso determinado, se recomienda considerar los siguientes aspectos:

- › La diversidad de niveles de aprendizaje que han alcanzado los estudiantes del curso.
- › El tiempo real con que se cuenta, de manera de optimizar el tiempo disponible.
- › Las prácticas pedagógicas que han dado resultados satisfactorios.
- › Los recursos disponibles para el aprendizaje: materiales artísticos y deportivos, instrumentos musicales, computadores y materiales disponibles en el Centro de Recursos de Aprendizaje (CRA), entre otros.

Una planificación efectiva involucra una reflexión previa:

- › Comenzar por explicitar los Objetivos de Aprendizaje. ¿Qué queremos que aprendan nuestros estudiantes durante el año? ¿Para qué queremos que lo aprendan?
- › Luego, reconocer qué desempeños de los alumnos demuestran el logro de los aprendizajes, guiándose por los indicadores de evaluación. Se deben responder preguntas como: ¿qué deberían ser capaces de demostrar los estudiantes que han logrado un determinado Objetivo de Aprendizaje?, ¿qué habría que observar para saber que un aprendizaje ha sido logrado?

- › A partir de las respuestas a esas preguntas, identificar o decidir qué modalidades de enseñanza y qué actividades facilitarán este desempeño.
- › Posteriormente, definir las evaluaciones formativas y sumativas, y las instancias de retroalimentación continua, mediante un programa de evaluación.

Planificar es una actividad fundamental para organizar el aprendizaje. Se recomienda hacerlo con una flexibilidad que atienda a las características, realidades y prioridades de cada asignatura. En este sentido, la planificación debe adaptarse a los Objetivos de Aprendizaje y conviene que considere al menos dos escalas temporales, como:

- › planificación anual
- › planificación de cada unidad
- › planificación de cada clase

ORIENTACIONES PARA PLANIFICAR EL APRENDIZAJE

	PLANIFICACIÓN ANUAL	PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD	PLANIFICACIÓN DE CLASE
Objetivo	Fijar la organización del año de forma realista y ajustada al tiempo disponible.	Diseñar con precisión una forma de abordar los Objetivos de Aprendizaje de una unidad.	Dar una estructura clara a la clase (por ejemplo: inicio, desarrollo y cierre) para el logro de los Objetivos de Aprendizaje, coordinando el logro de un aprendizaje con la evaluación.
Estrategias sugeridas	<ul style="list-style-type: none"> › Hacer una lista de los días del año y las horas de clase por semana para estimar el tiempo disponible. › Identificar, en términos generales, el tipo de evaluación que se requerirá para verificar el logro de los aprendizajes. › Elaborar una calendarización tentativa de los Objetivos de Aprendizaje para el año completo, considerando los feriados, talleres, exposiciones, presentaciones, actividades deportivas fuera del establecimiento y la realización de evaluaciones formativas y de retroalimentación. › Ajustar permanentemente la calendarización o las actividades planificadas. 	<ul style="list-style-type: none"> › Idear una herramienta de diagnóstico de conocimientos previos. › Calendarizar los Objetivos de Aprendizaje por semana y establecer las actividades de enseñanza que se desarrollarán. › Generar un sistema de seguimiento de los Objetivos de Aprendizaje, especificando los tiempos y un programa de evaluaciones sumativas, formativas y de retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> › Fase de inicio: plantear a los estudiantes la meta de la clase; es decir, qué se espera que aprendan y cuál es el sentido de ese aprendizaje. Se debe buscar captar el interés de los alumnos y que visualicen cómo se relaciona lo que aprenderán con lo que ya saben. › Fase de desarrollo: en esta etapa, el docente lleva a cabo las actividades o situaciones de aprendizaje contempladas para la clase. › Fase de cierre: este momento puede ser breve (5 a 10 minutos), pero es central. Se busca que los estudiantes se formen una visión acerca de qué aprendieron y cuál es la utilidad de las estrategias y las experiencias desarrolladas para promover su aprendizaje.

Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación forma parte constitutiva del proceso de enseñanza. Cumple un rol central en la promoción y en el logro del aprendizaje. Para que se logre efectivamente esta función, la evaluación debe tener como objetivos:

- › Medir progreso en el logro de los aprendizajes.
- › Ser una herramienta que permita la autorregulación del alumno.
- › Proporcionar información que permita conocer fortalezas y debilidades de los estudiantes y, sobre esa base, retroalimentar la enseñanza y potenciar los logros esperados dentro de la asignatura.
- › Ser una herramienta útil para orientar la planificación.

¿Cómo promover el aprendizaje a través de la evaluación?

Los siguientes aspectos se deben considerar para que la evaluación sea un medio efectivo para promover el aprendizaje:

- › Los estudiantes deben conocer los criterios de evaluación antes de ser evaluados. Por ejemplo: se les da a conocer las listas de cotejo, pautas con criterios de observación o las rúbricas. Una alternativa es incorporar ejemplos de trabajos de arte, objetos tecnológicos o actividades físicas que sean un modelo cada aspecto.
- › Se debe recopilar información de todas las evaluaciones de los estudiantes, para que el docente disponga de información sistemática de sus capacidades.
- › La evaluación debe considerar la diversidad de estilos de aprendizaje de los alumnos. Para esto, se debe utilizar una variedad de instrumentos, como portafolios, objetos tecnológicos, trabajos de arte, proyectos de investigación grupales e individuales, presentaciones, informes orales y escritos, pruebas orales, entre otros.
- › Se recomienda que los docentes utilicen diferentes métodos de evaluación, dependiendo del objetivo a evaluar. Por ejemplo, a partir de la observación, la recolección de información, la autoevaluación, la coevaluación, entre otras.
- › Las evaluaciones entregan información para conocer las fortalezas y las debilidades de los estudiantes. El análisis de esta información permite tomar decisiones para mejorar los resultados alcanzados y retroalimentar a los alumnos sobre sus fortalezas y debilidades.
- › La evaluación como aprendizaje involucra activamente a los estudiantes en sus propios procesos de aprendizaje. En la medida que los docentes apoyen y orienten a los alumnos y les den espacios para la autoevaluación y

reflexión, ellos podrán asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y desarrollar la capacidad de hacer un balance de habilidades y conocimientos ya adquiridos y los que les falta por aprender.

¿Cómo diseñar la evaluación?

La evaluación debe diseñarse a partir de los Objetivos de Aprendizaje, con el objeto de observar en qué grado se alcanzan. Para lograrlo, se recomienda diseñar la evaluación junto a la planificación y considerar los siguientes pasos:

- 1** Identificar los Objetivos de Aprendizaje prescritos y los indicadores de evaluación sugeridos en el presente programa de estudio.
- 2** Establecer criterios de evaluación.
- 3** Para su formulación, es necesario comparar las respuestas de los alumnos con las mejores respuestas (trabajos de arte, obras musicales, objetos tecnológicos, actividades físicas) de otros estudiantes de edad similar o identificar respuestas de evaluaciones previamente realizadas que expresen el nivel de desempeño esperado.
- 4** Antes de la actividad de evaluación, informar a los estudiantes sobre los criterios con los que su trabajo será evaluado. Para esto, se pueden proporcionar ejemplos o modelos de los niveles deseados de rendimiento (un ejemplo de un buen trabajo de arte, una actividad física de calentamiento bien ejecutada, un diseño eficiente para un objeto tecnológico, entre otros).
- 5** Usar instrumentos adecuados de evaluación y métodos basados en el trabajo particular y grupal de los alumnos.
- 6** Dedicar un tiempo razonable a comunicar los resultados de la evaluación a los estudiantes. Se requiere crear un clima adecuado para que el alumno se vea estimulado a identificar sus errores y a considerarlos como una oportunidad de aprendizaje (si es una evaluación de rendimiento sumativa, se puede informar también a los apoderados).

El docente debe ajustar su planificación de acuerdo a los logros de aprendizaje de los estudiantes.

Estructura del Programa de Estudio

Página resumen

Educación Física y SaludUnidad 149

Resumen de la unidad

PROPÓSITO
La unidad tiene dos propósitos centrales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. Por ejemplo: se espera que salten en dos pies consecutivamente, que lancen un balón a un compañero y que caminen en línea recta. Segundo, que ejecuten acciones motrices con relación a ellos, a un objeto o un compañero, de modo que deban utilizar categorías de ubicación espacial y temporal.

Para lograr estos propósitos, se espera que ejecuten de forma permanente las habilidades motrices requeridas, en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos. Asimismo, se pretende que practiquen hábitos de higiene, prevención y seguridad; que utilicen implementos de forma segura; que ejecuten actividades de calentamiento; que practiquen actividades físicas que desarrollen las cualidades físicas básicas, como resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, y que reconozcan las sensaciones corporales provocadas por el ejercicio físico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS
Esquema corporal, patrones motrices básicos, como correr, atajar, lanzar, patear, batear, reptar.

PALABRAS CLAVE
Rodar, voltear, girar, sudor, derecha, izquierda, adelante y atrás.

CONOCIMIENTOS

- ▶ Conceptos de higiene, como lavarse las manos, los pies y la cara, entre otros.
- ▶ Respuestas corporales asociadas a la actividad física, como aumento de la respiración, de los latidos del corazón, del sudor, entre otros.
- ▶ Conceptos de seguridad, como mantenerse dentro de los límites, seguir instrucciones, entre otros.

HABILIDADES

- ▶ Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas.
- ▶ Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.
- ▶ Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.
- ▶ Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- ▶ Utilizar implementos en forma segura.
- ▶ Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento.
- ▶ Reconocer sensaciones corporales provocadas por la práctica de actividad física.

ACTITUDES

- ▶ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- ▶ Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- ▶ Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.

Propósito

Párrafo breve que resume el objetivo formativo de la unidad. Se detalla qué se espera que el estudiante aprenda de forma general en la unidad, vinculando los distintos conocimientos, habilidades y actitudes de forma integrada.

Conocimientos previos

Lista ordenada de conceptos que el estudiante debe conocer antes de iniciar la unidad.

Palabras clave

Vocabulario esencial que los estudiantes deben adquirir en la unidad.

Conocimientos, Habilidades y Actitudes

Listado de los conocimientos, habilidades y actitudes a desarrollar en la unidad, en coherencia con las especificadas en las Bases Curriculares de la asignatura.

Objetivos de Aprendizaje e Indicadores de Evaluación Sugeridos

50

Programa de Estudio / 1º básico

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

- > Realizan un calentamiento al inicio de la clase por medio de juegos dirigidos por el profesor.
- > Siguen instrucciones dadas por el docente durante un juego o una actividad física, como detenerse al sonido del silbato o mantenerse en un espacio determinado.
- > Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- > No utilizan el material sin una supervisión del docente.

OA_6

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

- > Ejecutan juegos durante un tiempo determinado para desarrollar la resistencia.
- > Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo para estimular la fuerza.
- > Ejecutan carreras en distancias cortas en el menor tiempo posible para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- > Ejecutan movimientos activos de manera individual para mejorar la flexibilidad.

OA_8

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

- > Identifican las distintas respuestas corporales provocadas por la actividad física, como aumento del ritmo de la respiración, sudor y dificultad al hablar.
- > Identifican, guiados por el docente, qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón.
- > Identifican las partes del cuerpo que usaron durante la actividad.

Objetivos de Aprendizaje

Son los objetivos de aprendizaje de las Bases Curriculares. Se refieren a habilidades, actitudes y conocimientos que buscan favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. En cada unidad se explicitan los Objetivos de Aprendizaje a trabajar. Entre paréntesis se especifica el número correspondiente al objetivo en la Base Curricular.

Indicadores de Evaluación

Los indicadores de evaluación son formulaciones simples y breves en relación con el objetivo de aprendizaje al cual están asociados, y permiten al profesor evaluar el logro del objetivo. Cada Objetivo de Aprendizaje cuenta con varios indicadores y la totalidad de los indicadores dan cuenta del aprendizaje. Al ser de carácter sugerido, puede especificarse con mayor detalle en cada aprendizaje qué se espera del estudiante.

Ejemplos de actividades

Educación Física y Salud Unidad 1 **53**

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

OA_9

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

Calentamiento

1
Al inicio de la actividad, el docente explica a los estudiantes la importancia de realizar una actividad física como modo de preparar el cuerpo antes de la parte principal de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Elige a siete estudiantes para que persigan a los demás compañeros con una pelota de papel en la mano; a una señal del profesor, deben intentar tocarlos sin lanzar la pelota. Los otros alumnos tienen que evitar que una pelota los toque. Si el balón los alcanza, se invierten los roles.



2
El docente les pide que se ubiquen libremente en el espacio. A la señal, comienzan a desplazarse y cuando el docente lo indique, mantienen la posición en un pie. Luego siguen el desplazamiento. El profesor les pregunta: ¿qué otra posición podemos adoptar?



3
Al inicio de la clase y tras una breve explicación, el docente les comenta lo importante que es hacer un calentamiento al inicio del esfuerzo físico. Utiliza preguntas como ¿por qué es importante un calentamiento? ¿qué pasa con nuestro cuerpo cuando se activa por medio de un juego? ¿qué juegos podemos practicar hoy para el calentamiento?



Objetivos de Aprendizaje

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

Actividades

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

R Relación con otras asignaturas

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

! Observaciones al docente

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

Ejemplos de evaluación

66 Programa de Estudio / 1º básico

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1
Demostrar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Ejecutan la acción motriz de manera eficiente, logrando cumplir el objetivo propuesto
- Demuestran capacidad para ejecutar una habilidad motriz, venciendo un obstáculo.

Actividad

1 Ejecutan un salto a pies juntos a lo largo de la colchoneta, sin tocarla. Hay que establecer una distancia menor para aquellos estudiantes que presenten dificultades. (En el Anexo 3 hay otra evaluación de salto).



2 Ejecutan una serie de saltos a pies juntos de manera continua sobre cuatro conos que están dispuestos a una distancia de 40 centímetros entre cada uno. Cuando saltan, deben evitar tocarlos. El recorrido es solo de ida.



Objetivos de Aprendizaje

Son los que especifican las Bases Curriculares, con sus respectivos Indicadores de evaluación.

Actividad de evaluación

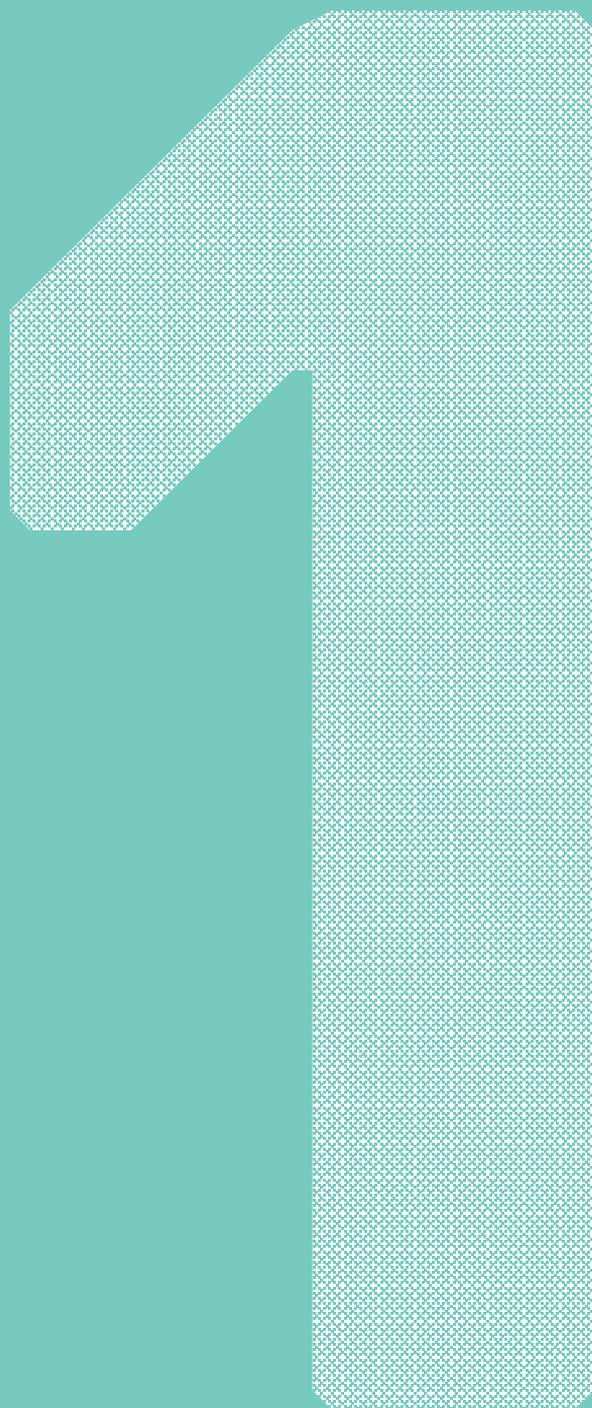
Esta sección incluye un ejemplo de evaluación para un aprendizaje de la unidad, con foco en algunos de los indicadores. El objetivo es que la actividad diseñada sirva como ejemplo, de forma que el docente pueda replicar el estilo con el resto de los aprendizajes. No es exhaustivo en variedad de formas ni en instancias de evaluación. En caso de que sea necesario, el ejemplo de evaluación va acompañado de **criterios de evaluación**.

Al momento de planificar la evaluación, el docente debe considerar el Objetivo de Aprendizaje y los indicadores de evaluación.

Educación Física y Salud

Programa de Estudio

Primer Año Básico



Introducción

Educación Física y Salud constituye una asignatura central de la educación escolar, que se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física, los estudiantes podrán desarrollar habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto les dará la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.

Una de las principales novedades de estas Bases Curriculares es la inclusión del término “salud” en el nombre de la asignatura. Esto responde, en parte, a los problemas de sedentarismo que enfrenta nuestro país. En efecto, la Encuesta Nacional de Salud de 2010 muestra que un 88,6% de la población mayor de 17 años tiene un comportamiento sedentario. Por su parte, el SIMCE de Educación Física aplicado en 2011 revela que solo un 10% de los alumnos tiene una condición física satisfactoria, mientras que el 20% tiene riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias.

El desarrollo de habilidades motrices y la adquisición de hábitos de vida activa y saludable, contribuyen al bienestar cognitivo, emocional, físico y social del alumno. De hecho, existe una abrumadora evidencia que documenta las relaciones positivas entre actividad física y capacidades cognitivas^{1,2}.

Para que la actividad física se transforme en un hábito, es necesario disponer de espacios y tiempos destinados para la práctica regular, durante la jornada escolar y fuera de ella. En este sentido, las escuelas, los padres y la comunidad son facilitadores esenciales para que los estudiantes desarrollen el movimiento, aumenten los grados de complejidad y lo continúen ejerciendo durante todo el ciclo escolar.

Para lograr los propósitos descritos, las Bases Curriculares tienen los siguientes énfasis temáticos:

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

A partir del movimiento, el individuo adquiere conciencia de su propio cuerpo, se orienta espacialmente y se relaciona e interactúa activamente con el mundo que lo rodea. El objetivo principal de las Bases Curriculares es que, progresivamente, los estudiantes desarrollen habilidades motrices y coordinativas. Estas habilidades están asociadas a una serie de beneficios que trascienden el plano netamente físico. Por ejemplo, una adecuada destreza motriz se relaciona positivamente con la capacidad de tomar decisiones y con la ejecución prolija de las múltiples actividades físicas y cognitivas de la vida diaria³.

DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La vida activa produce efectos beneficiosos en el proceso de crecimiento y maduración. En efecto, la evidencia muestra que una adecuada condición física aumenta la eficiencia mecánica, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia a la fatiga y la recuperación tras el esfuerzo⁴. Ciertamente, estos aspectos contribuyen al bienestar físico, social y mental de los estudiantes. Es decir, benefician su salud⁵. Para que produzca estos efectos, la actividad física debe cumplir ciertos parámetros en cuanto a la frecuencia, la intensidad y el tiempo de duración.

CUALIDADES EXPRESIVAS

El movimiento también es un modo de expresión. Desde la expresión corporal y la danza, los estudiantes podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas en forma simultánea al ejercicio físico. En los primeros años, estas actividades consisten en la ejecución de habilidades motrices básicas, las que luego progresarán a secuencias de movimientos para llegar finalmente a la danza. Esto les permitirá enriquecer su capacidad expresiva, su creatividad y sus destrezas motrices.

INICIACIÓN DEPORTIVA

Las Bases Curriculares promueven la iniciación de la actividad deportiva, pues incorporan los

patrones motrices y los fundamentos técnicos necesarios para el desarrollo de dicha actividad. Desde 3º básico, los alumnos practicarán juegos pre-deportivos que impliquen la aplicación de principios y el cumplimiento de reglas. En tanto, desde quinto básico se establece la iniciación de los deportes individuales y colectivos, con reglas y estrategias más específicas. Los estudiantes deben aprender que la competencia tiene valor en sí misma, que involucra una serie de beneficios, independientemente de los ganadores o perdedores. Por ejemplo, en la competencia deportiva se potencian valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia, el esfuerzo y el trabajo en torno a metas específicas.

CONJUNCIÓN DE FACTORES PARA UNA VIDA ACTIVA

Presumiblemente, el desarrollo temprano y sistemático de la actividad física en todos los estudiantes de Chile contribuirá a generar una población más activa. Para lograr este propósito, es crucial que el ejercicio físico se constituya en un hábito duradero, lo que requiere que varios factores actúen de forma simultánea. Entre estos se encuentran los espacios físicos adecuados en la escuela y en la comunidad, los hábitos alimenticios saludables, el uso del tiempo libre, los profesores y, ciertamente, la voluntad de los alumnos y sus familias para considerar la actividad física como parte integral de una vida activa y saludable.

SEGUIR LAS REGLAS DEL JUEGO

El cumplimiento de principios y reglas y las medidas de seguridad y autocuidado son un requisito necesario para la práctica fluida de una amplia variedad de actividades físicas. En este sentido, es fundamental que los estudiantes tomen conciencia de que las reglas y los recaudos son una condición de posibilidad para los juegos deportivos y pre-deportivos y no una restricción.

COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

En las actividades deportivas y pre-deportivas, la cooperación y el trabajo en equipo son la clave del éxito. En el ciclo básico, se espera que los estudiantes comprendan paulatinamente que los juegos deportivos requieren que se excluya el lucimiento individual en pos del equipo. Este valor también es fundamental para múltiples ámbitos de la vida.

CONCEPCIÓN AMPLIA DEL LIDERAZGO

El liderazgo es un elemento central para la práctica de la actividad física y deportiva. Por un lado, es una cualidad esencial para enfrentar desafíos, pues entrega las herramientas para que los estudiantes intenten lograr sus metas y superar sus propios parámetros. Por otro, es inherente al trabajo en equipo, en la medida en que puede ayudar a que todos los integrantes de la colectividad desarrollen plenamente sus potencialidades. Cabe destacar que las Bases Curriculares conciben el liderazgo de una manera amplia e inclusiva que está potencialmente presente en todos los niños y niñas.

Organización curricular

A / Ejes

Habilidades motrices

Las habilidades motrices son el eje central de esta asignatura, principalmente por dos razones. En primer lugar, el trabajo sistemático de estas habilidades contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas coordinativas que permitirán que los estudiantes enfrenten de forma adecuada y prolija distintas situaciones de la vida diaria. Segundo, la práctica de actividad física y ejercicio representan variables fundamentales para el desarrollo óptimo de procesos cognitivos, como los mecanismos perceptivos, la resolución de problemas y la memoria.

Cabe destacar que las habilidades motrices se propiciarán por medio de diversos tipos de actividades, como ejercicios guiados, juegos recreativos, pre-deportivos y deportivos, actividades gimnásticas y danza. Asimismo, se pretende incentivar el ejercicio físico en ambientes naturales, considerando los distintos escenarios que ofrece nuestro país. Es recomendable que los docentes aprovechen los espacios de su entorno cercano. Por ejemplo, se espera que utilicen los espacios que ofrecen el barrio y la ciudad, como también los lugares de otras localidades de la región y de la zona geográfica en que viven.

Las habilidades motrices se agrupan en tres clases:

- **Habilidades locomotoras:** son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con auto-

mía, como gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar.

- **Habilidades manipulativas:** se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo: lanzar, recibir, golpear y patear.
- **Habilidades de estabilidad:** su característica principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio. Entre estas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar.

El modo en que se aprenden estas habilidades depende en gran medida del grado de maduración de los estudiantes. En edades tempranas, se espera potenciar cada una de ellas de forma separada. A partir de 4º básico, los alumnos deberán combinar e integrar estos patrones motrices entre sí. De esta forma, los podrán aplicar en las múltiples actividades físicas de los años posteriores.

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

Vida activa y saludable

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

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

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

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

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

Seguridad, juego limpio y liderazgo

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

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

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

B / Actitudes

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

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

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

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

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

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

DEMOSTRAR CONFIANZA EN SÍ MISMOS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

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

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN A PARTICIPAR DE MANERA ACTIVA EN LA CLASE

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

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

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

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

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

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

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

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN AL ESFUERZO PERSONAL, SUPERACIÓN Y PERSEVERANCIA

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

Orientaciones didácticas

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

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

› EXPERIENCIAS MOTRICES PREVIAS

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

› RETROALIMENTACIÓN

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

› FAVORECER EL DESARROLLO MOTRIZ Y LA CONDICIÓN FÍSICA

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

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

finalizar, destinar un espacio para la vuelta a la calma

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

› TIEMPO EFECTIVO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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

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

› CIRCUITOS

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

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

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

Por ejemplo en la imagen 1.

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

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

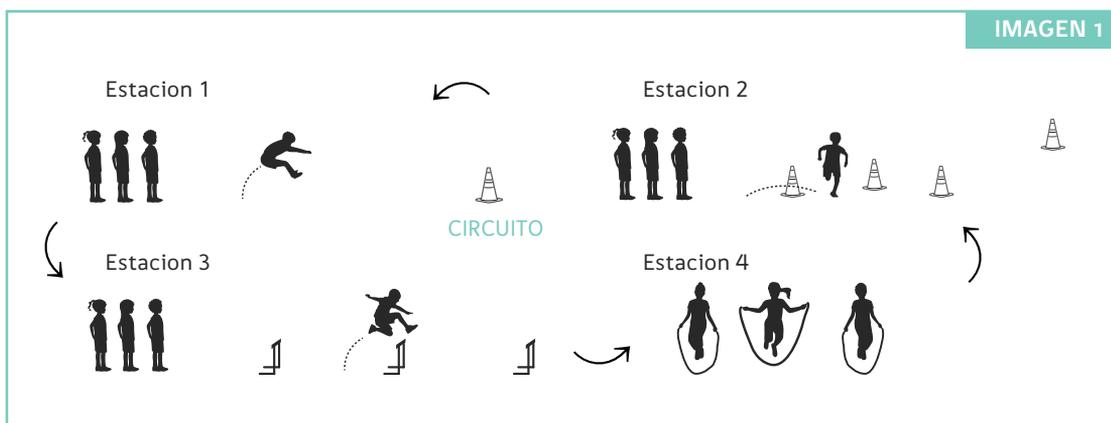
tecnológicos, como podómetros y monitores de ritmo cardíaco (si es que el establecimiento cuenta con ellos), así como el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día en algún sitio web. Estas herramientas son de mucha utilidad para que el estudiante mida las respuestas corporales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

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

► SUGERENCIA PARA EL TRABAJO CON ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

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

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



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

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

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

MODELO SUGERIDO DE CLASE

Bloque de 45 minutos

UNIDAD 1

CLASE Nº 1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Conducta segura (OA 11)

Aptitud y condición física (OA 6)

Habilidades motrices (OA 1)

Actividad física y resolución de problemas (OA 2)

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

- Realizan un calentamiento al inicio de la clase por medio de juegos dirigidos por el profesor.
- Se desplazan por medio de la carrera en diferentes distancias y direcciones; por ejemplo: hacia la izquierda y la derecha, delante y atrás.
- Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o dos manos hacia un objetivo determinado.
- Se desplazan por medio de saltos a diferentes distancias y en distintas direcciones; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
- Se lavan la cara y las manos al término de la clase.

ACTIVIDAD SUGERIDA

INICIO

OA 11 Conducta segura (Calentamiento) Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de realizar una actividad para 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.

⌚ 10 minutos



OA 6 Aptitud y condición física Al inicio de la actividad, el docente les explica que cuando corren continuamente, el corazón tiene que bombear más sangre, por lo que aumenta su trabajo durante la actividad. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cada uno debe colocarse un pañuelo simulando tener una cola. A la señal, deben intentar juntar la mayor cantidad de pañuelos, evitando que le quiten el suyo, pero si esto ocurre, puede seguir jugando. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o trabajar en parejas. Al finalizar, pregunta que ocurrió con su corazón cuando estuvieron ejecutando la actividad. A aquellos estudiantes con necesidades educativas especiales no se les quitará la cola.

⌚ 10 minutos



DESARROLLO

OA 1 Habilidades motrices Los alumnos se ubican en hileras de máximo cinco integrantes. Frente a cada hilera se colocan seis conos con espacio suficiente para que se desplacen entre ellos. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr en zigzag entre los conos lo más rápido posible. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies). Se sugiere que aquellos estudiantes antes que presenten dificultad, corran en zigzag a una velocidad menor.

⌚ 10 minutos



OA 2 Actividad física y resolución de problemas Los estudiantes forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se colocan a una distancia de dos metros y comienzan a lanzar la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia establecida. A aquellos alumnos con dificultades se les establecen distancias más cortas.

⌚ 10 minutos



CIERRE

OA 9 Hábitos de higiene, posturales y vida saludable Guiados por el docente, guardan el material, analizan los objetivos de la clase, practican hábitos de higiene y se hidratan.

⌚ 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 1º básico. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos mediante indicadores de evaluación, actividades y evaluaciones.

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

OA__1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA__2 Ejecutar acciones motrices con 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.

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

OA__4 Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.

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

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA__6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incre-

menten la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA__7 Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

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.

OA__9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA__10 Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).

OA__11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

Actitudes

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

Visión global del año

Unidad 1

Unidad 2

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

(OA 11)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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

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. (OA 8)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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. (OA 1)

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. (OA 1)

Ejecutar acciones motrices con 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. (OA 2)

Ejecutar acciones motrices con 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. (OA 2)

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física. (OA 9)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Tiempo estimado
30 horas pedagógicas

Tiempo estimado
28 horas pedagógicas

Unidad 3

Unidad 4

*Distribución temporal por unidad (%)

5-10%

10-15%

Mostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en 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. (OA 1)

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

Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas. (OA 7)

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

Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros. (OA 4)

Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol). (OA 10)

40-45%

15-20%

5-10%

Tiempo estimado
28 horas pedagógicas

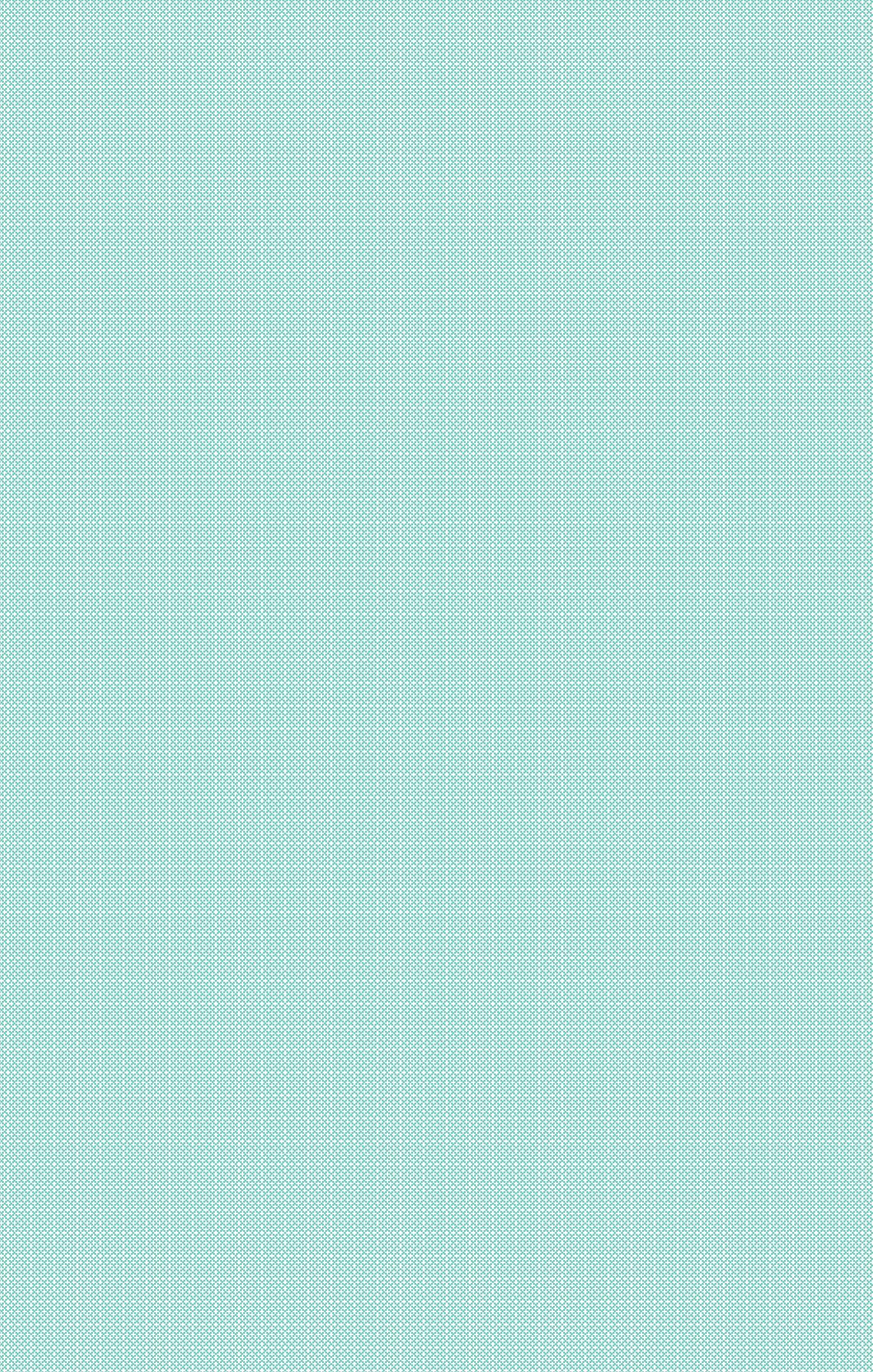
Tiempo estimado
30 horas pedagógicas

ACTITUDES

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4
<ul style="list-style-type: none"> › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. 	<ul style="list-style-type: none"> › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en 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 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.

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

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_1

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

- › Se desplazan por medio de la carrera en diferentes distancias y direcciones con una correcta alternancia de piernas y brazos; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
- › Se desplazan por medio de saltos en diferentes distancias y direcciones; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
- › Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos.
- › Golpean un objeto, utilizando diferentes partes del cuerpo, patean un globo con los pies o con las manos, entre otros.
- › Patean un objeto que se encuentre en una posición estática.
- › Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies en superficies con variadas formas y tamaños, conservando el control del cuerpo.
- › Se desplazan sobre una línea, manteniendo el control del cuerpo.
- › Giran sobre su mismo eje en diferentes direcciones, manteniendo el control de su cuerpo.
- › Ruedan en diferentes direcciones sobre sí mismos y en diferentes orientaciones espaciales.
- › Se cuelgan de una barra u otro implemento.
- › Voltean hacia adelante sobre una superficie.

OA_2

Ejecutar acciones motrices con 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.

- › Utilizan las nociones espaciales (derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo) al seguir instrucciones.
- › Reconocen su posición con respecto a la ubicación de su compañero; por ejemplo: a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás.
- › Usan las nociones de adentro y fuera, antes, durante, rápido y lento en juegos motrices y actividades dirigidas diversas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- › Identifican alimentos que pueden utilizar como colación saludable y que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos.
- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud y describen la importancia de estos alimentos en la actividad física.
- › Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.
- › Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.
- › Llevan y utilizan los implementos de aseo.
- › Identifican la importancia de utilizar protectores solares.
- › Guiados por el docente, nombran un beneficio de practicar actividad física a diario.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Al inicio de la 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?



❶ **Observaciones al docente:**

Realizar un calentamiento es importante como medio de preparación para el organismo cuando se somete a un trabajo físico. El propósito fundamental es preparar nuestro cuerpo suavemente para hacer después un esfuerzo más exigente.

Seguridad

4

Al inicio de la clase, el docente les explica brevemente que siempre es importante seguir instrucciones y que deben escuchar sus indicaciones durante la clase; por ejemplo: que sigan las instrucciones, que respondan a las señales que ha establecido, como un silbido, un silbato o un aplauso, entre otros.

5

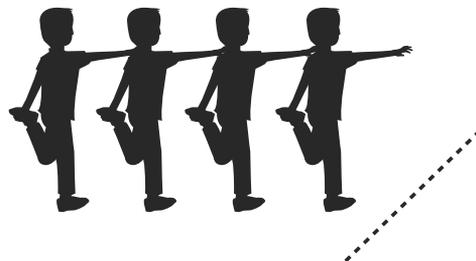
El profesor les explica brevemente que es importante seguir ciertas reglas durante la clase. Luego los invita a organizarse en parejas: uno se ubica dentro de un aro que está en el suelo y otro, fuera de él. Se toman de las manos y el que está al interior del aro trata de ingresar al que se encuentra fuera, sin salir. Solo puede sacar al compañero con sus manos. Al lograr el objetivo, se cambian de roles.

❶ **Observaciones al docente:**

Se sugiere tomar medidas de precaución durante las actividades de desplazamientos, principalmente para evitar golpes por alcance o caídas por desniveles en el espacio utilizado.

6

Los alumnos se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Sobre una línea, apoyan una mano en el hombro del compañero y con la otra se toman un pie. Guiados por el primero de la hilera, se desplazan saltando en un pie sobre la línea, sin salir de ella ni soltarse. Al finalizar un tramo de diez metros, cambian al primero de la hilera. Cuando termina la actividad, el docente les pregunta: ¿quiénes siguieron las instrucciones de desplazarse solo por la línea? ¿alguien soltó el hombro de alguno de sus compañeros?



❶ **Observaciones al docente:**

Una hilera corresponde a la formación de un alumno tras otro y una fila es uno al lado del otro.

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

En sus hogares y apoyados por algún adulto, los estudiantes recolectan información sobre cuáles son los hábitos de higiene importantes de practicar cuando se realiza actividad física (por ejemplo: lavarse las manos, la cara, cortarse las uñas, entre otros). Luego pegan imágenes asociadas a los hábitos de higiene en una cartulina. Antes de terminar la clase, comentan por qué seleccionaron esas imágenes y el docente explica la importancia de practicar estos hábitos después de realizar actividad física.

R (Ciencias Naturales)**8**

Al inicio de la actividad, el profesor explica la importancia de lavarse las manos. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Selecciona a tres estudiantes que representan las manos sucias y deben perseguir al resto de sus compañeros. Aquellos que sean tocados se convierten en uno de ellos y ayudan a pillar. Cuando todos sean alcanzados, se selecciona a otros alumnos que cumplan la función de pillar.

9

Un grupo de al menos tres estudiantes, seleccionados por el profesor, se ubican en el centro de un espacio determinado, formando una hilera tomados de las manos: representan a las manos sucias. Los demás se sitúan en un extremo del espacio y deben cruzar hacia el otro extremo sin que las manos sucias los toquen; aquellos que sean tocados se unen a la hilera. Cuando todos sean alcanzados, otros alumnos representan a las manos sucias.

10

A partir de la siguiente poesía, el profesor los guía a explicar la importancia de practicar hábitos de higiene en forma permanente.

R (Lenguaje y Comunicación)

*Mi cuerpo yo cuido
con mucho interés,
mi cara me lavo
y lavo mis pies.*

*Me baño y me ducho
¡mejor al revés!*

*Me ducho y me baño,
me peino después.*

*Cepillo mis dientes
después de comer
y siempre mis manos
limpias
procuro tener.*

11

Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de lavarse con agua y jabón. Los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado y selecciona a cuatro estudiantes que representarán suciedad (petos rojos), otros cuatro para que sean agua (petos azules) y el resto será los seres humanos. A la señal del profesor, los estudiantes deben evitar ser alcanzados por los compañeros que representan la suciedad; si los tocan, deben quedarse inmóviles en un pie. Quienes son agua pueden liberar a sus compañeros, tocándolos con la mano. Al finalizar la actividad, se cambian los roles.

R (Ciencias Naturales)

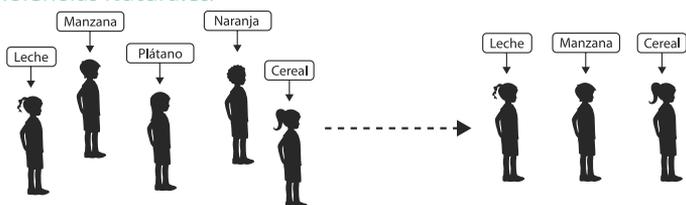
! *Observaciones al docente:*

Se sugiere tomar medidas de precaución aquellos días en que la exposición al sol sea muy alta. Hay que recomendar a los estudiantes que lleven bloqueadores solares, gorros y una ropa adecuada para la clase de Educación Física y Salud.

12

Guiados por el docente, nombran alimentos saludables e importantes de consumir en el desayuno. Cada alumno debe representar uno de los alimentos nombrados (frutas, lácteos, cereales, etc.). Luego se agrupan para formar el desayuno que el profesor diga. Al terminar, mencionan para qué sirve un desayuno saludable. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).

R (Ciencias Naturales)



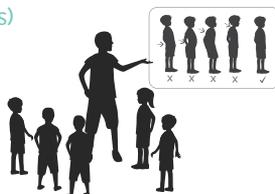
13

Los estudiantes, con ayuda del docente, seleccionan imágenes de alimentos saludables y las pegan en una hoja de cuaderno para ilustrar una colación saludable que se pueda llevar el día de la clase. El profesor los guía, preguntándoles por qué seleccionaron esos alimentos.

14

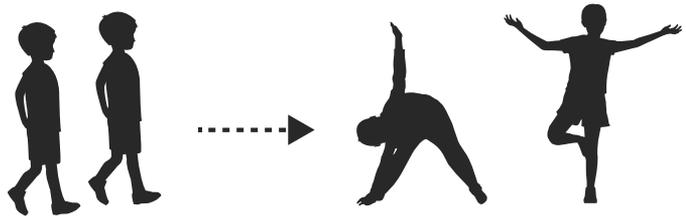
Por medio de un afiche, el docente les explica qué posturas son correctas para caminar. Luego, los estudiantes explican cuál es la postura adecuada.

R (Ciencias Naturales)



15

El docente explica brevemente cuáles posturas son buenas y correctas. Luego, los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del profesor, deben desplazarse caminando lo más rápido posible por el lugar. Tras la señal siguiente, asumen la postura de estatua que el profesor decida, manteniendo el control corporal y la buena postura (espalda erguida y derecha). Una de las variantes es que los estudiantes elijan la postura que quieren representar.



Observaciones al docente:

Cuando el estudiante siente sed, significa que ha perdido una cantidad considerable de agua; por lo tanto, conviene que se hidrate regularmente con agua. Se sugiere revisar http://www.youtube.com/watch?v=XQJln8WA3L8&feature=player_embedded Para estimular la imaginación, el entusiasmo, el conocimiento y el cuidado de nuestro cuerpo en los alumno, se sugiere http://red.ilce.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=104

OA_6

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

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.

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Al inicio de la actividad, el docente les explica que, cuando corren continuamente, el corazón tiene que bombear más sangre, por lo que aumenta su trabajo. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cada uno debe colocarse un pañuelo simulando tener una cola. A la señal del profesor, deben intentar juntar la mayor cantidad de pañuelos, evitando que le quiten el suyo, pero si esto ocurre, pueden seguir jugando. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o trabajar en parejas. Al finalizar, el docente les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando estuvieron ejecutando la actividad.

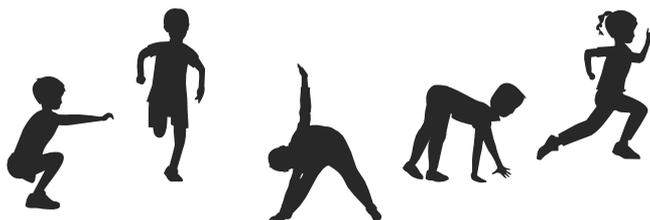


2

Al inicio de la actividad, el docente explica que su ritmo de respiración y su agitación aumentan cuando realizan actividades continuas. Luego se ubican libremente en un espacio determinado. El profesor selecciona a dos alumnos que deben alcanzar los demás. El que sea tocado, se toma de la mano con su compañero y siguen pillando, hasta cuando formen un cuarteto se dividen en parejas. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies). Al finalizar, comparan cómo cambió el ritmo de respiración y la agitación cuando corrían o saltaban en un pie.

3

Los alumnos se ubican libremente en el espacio. A la señal del docente, comienzan a desplazarse de diferentes formas, saltando a pies juntos, en un pie, corriendo o caminando.



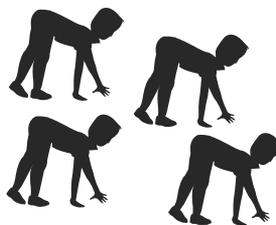
Resistencia y fuerza muscular

4

Agrupados en parejas, se ubican espalda con espalda. Luego, tienen que bajar y subir en forma controlada sin separar sus espaldas, aumentando la velocidad del movimiento. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta ¿en qué momento de la actividad se sintieron más cansados?

5

El docente los invita a ubicarse en posición cuadrúpeda libremente en un espacio determinado. A su señal, deben desplazarse corriendo por el espacio en diferentes direcciones y con distintas velocidades.



Velocidad

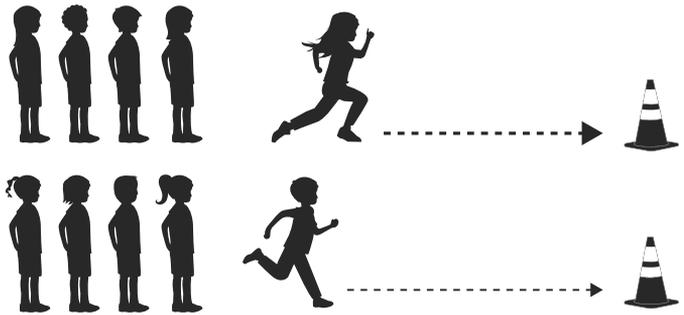
6

Los estudiantes se ubican en parejas frente a frente. Uno se pone un pañuelo simulando tener una cola y el compañero trata de quitársela. Cuando lo logra, se invierten los roles.



7

Se agrupan en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada hilera se traza un trayecto de cinco metros con un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera corre lo más rápido posible para tocar el cono y volver a la hilera. Al llegar, toca la mano del siguiente compañero para que realice el recorrido y así sucesivamente. Cuando todos hayan corrido, el profesor les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando corrían a máxima velocidad.



8

Se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada la hilera, se traza un trayecto de diez metros y en el centro se ubica un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr hasta el centro y luego comienza a saltar con los pies juntos hasta completar el trayecto. Una vez que terminen, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Al término de la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando corrían y saltaban.



9

Se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada la hilera se instalan cinco conos en forma de zigzag. A la señal del profesor, el primero de cada hilera debe correr entre-medio de los conos lo más rápido posible. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente.

Al término de la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con sus músculos cuando corrían a máxima velocidad.



Flexibilidad

10

Los estudiantes se ubican de pie con los pies juntos. A la señal, deben bajar el cuerpo sin flectar las piernas y tomándose las piernas por detrás, y mantener la posición por 30 segundos.

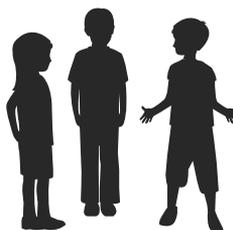
11

Los estudiantes se sientan con las piernas juntas. A la señal, tratan de llegar lo más adelante que alcancen con sus manos y mantienen esa posición por 30 segundos.

Respuestas corporales provocadas por la actividad física

12

Mediante una conversación guiada por el docente, identifican actividades físicas que pueden aumentar sus pulsaciones, velocidad, fuerza y flexibilidad.



13

Guiados por el profesor, observan fotografías de personas que realizan ejercicio físico (por ejemplo: un atleta, un futbolista, un basquetbolista). El docente les pregunta ¿cómo creen que se han preparado para ser deportistas de alto nivel? Ellos mencionan los ejercicios que debieron realizar y las respuestas corporales provocadas.

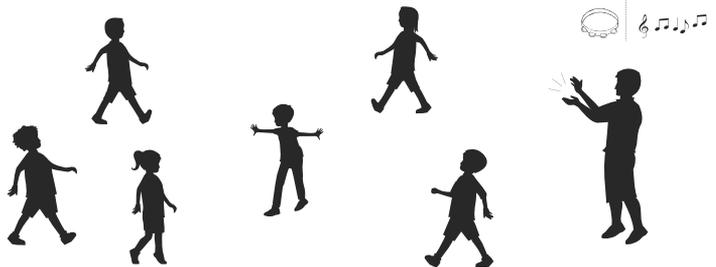
OA_1

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

Locomoción

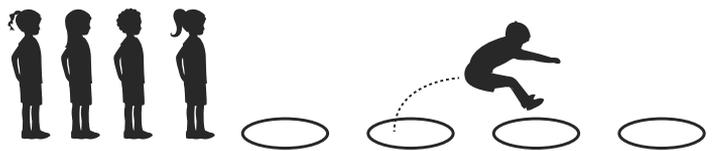
1

Acompañados de música, los estudiantes van cambiando sus formas de desplazamiento. El docente guía la actividad por medio de una lluvia de preguntas: ¿se pueden desplazar en línea recta, en zigzag, en un pie, de lado? ¿de qué otra forma pueden desplazarse?



2

Los alumnos se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada hilera, se colocan cuatro aros de manera continua. A la señal del profesor, el primero de cada hilera debe desplazarse, saltando con los pies juntos dentro de los aros. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Las variantes pueden ser saltar a un pie y de forma alternada.



3

Se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada hilera, se colocan seis conos con un espacio suficiente para que los alumnos se desplacen entre ellos. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr en zigzag entremedio de los conos lo más rápido posible. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).



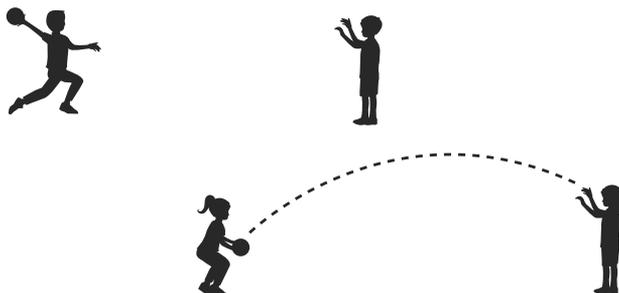
4

El docente invita a los estudiantes a ubicarse libremente en un espacio determinado. A su señal, comienzan a desplazarse en diferentes direcciones, simulando ser una rana o un conejo. El profesor guía la actividad, permitiendo tener diferentes intensidades y guiando las direcciones.

Manipulación

5

Los estudiantes forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se colocan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia establecida.



6

Se distribuyen en grupos de cinco integrantes. Forman un cuadrado y uno se ubica en el centro con un balón, lo lanza hacia arriba, nombra a un compañero para que lo atrape antes de que caiga al suelo y toma su lugar en el cuadrado. El que lo atrapa, menciona a otro compañero para que lo reciba. Para variar la actividad, se puede lanzar el balón con una mano, con las dos o realizar el ejercicio en movimiento.

7

El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un balón. A su señal, deben lanzar la pelota hacia arriba, hacer un giro en 360° y tomarla sin que se caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás.



Estabilidad

8

Los estudiantes responden a las siguientes invitaciones del profesor: ¿Puede mantener el equilibrio con un solo pie? ¿Puede estirarse y mantener el equilibrio? ¿Puede mantener el equilibrio con los ojos cerrados y levantando un pie?

9

Se ubican sobre líneas de cinco metros dibujadas o marcadas en el suelo (se pueden dibujar con tiza, marcar con elásticos o utilizar las líneas de la cancha). A la señal del profesor, los alumnos recorren las líneas sin salir de ellas. Para variar la actividad, se puede aumentar la velocidad, cambiar la forma de desplazamiento o disminuir las zonas de contacto.

10

Los alumnos se ubican sentados en el espacio. A la señal del docente, se mueven como si fueran un balancín (movimiento adelante y hacia atrás). Una variación es ejecutar el movimiento y ponerse de pie sin la ayuda de las manos.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere que, al comenzar la clase de Educación Física y Salud, se pierda el menor tiempo posible para hacer más efectiva la sesión. Cuando las actividades impliquen hacer hileras, se recomienda que se organicen en grupos pequeños para que aumente la frecuencia de participación de los estudiantes.

Si no se cuenta con material didáctico, se sugiere crear pelotas de trapo, de papel, con material reciclable o globos, entre otros.

OA_2

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.

Actividad física y resolución de problemas

1

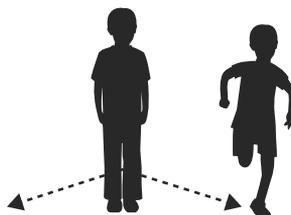
Los alumnos se distribuyen libremente por un espacio determinado y el profesor formula preguntas como ¿Quién puede caminar lento? ¿quién corre más rápido? ¿quién salta lo más arriba posible? ¿quién se puede ubicar al lado derecho del compañero?

2

El docente los invita a organizarse en parejas. Mientras uno de los alumnos está de pie y sin moverse, su compañero se ubica

enfrente, moviéndose hacia donde el profesor lo señale (derecha, izquierda, abajo o arriba del compañero). Luego invierten los roles.

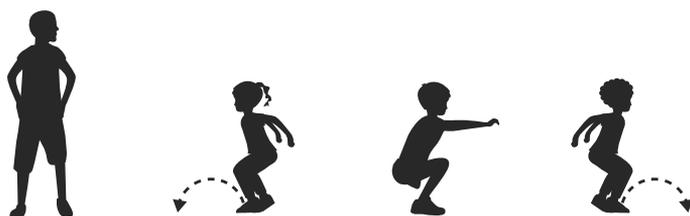
R (Matemática)



3

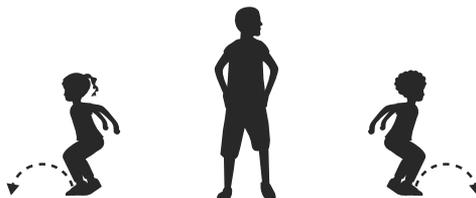
Se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, comienzan a saltar con los pies juntos en la dirección que les señale (a la derecha, izquierda hacia delante o hacia atrás).

R (Matemática)



4

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



! *Observaciones al docente:*

Se sugiere que, al iniciar la actividad, recuerde cuáles son las nociones espaciales, como derecha, izquierda, arriba, abajo, adelante, atrás.

5

Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, comienzan a tocar lo más rápido posible la mayor cantidad de partes del cuerpo de sus compañeros que el profesor mencione: pierna derecha, rodilla izquierda, pie derecho, etc.



6

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, se desplazan en la dirección que indique (a la derecha, a la izquierda, hacia delante o hacia atrás). Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o trabajar en parejas.

R (Matemática)

7

Los estudiantes se distribuyen en grupos de diez integrantes. Forman un círculo y uno se ubica en el centro con un palito, que será la varita que dirige la orquesta. Cuando dé una señal, el grupo se desplaza según sus instrucciones (a la derecha, a la izquierda, hacia delante o hacia atrás). Luego van rotando aquellos que dirigen al grupo.

8

Se agrupan en parejas. Uno se ubica frente a un balón que está en el suelo, mientras el compañero guía su ubicación en relación con el balón por medio de indicaciones (a la derecha, a la izquierda, hacia delante o hacia atrás).

9

Se agrupan en parejas. Uno se ubica en un costado de una cuerda que está en el suelo, mientras el compañero guía su ubicación en relación con la cuerda por medio de indicaciones (a la derecha, a la izquierda, hacia delante, atrás o arriba de la cuerda).

R (Matemática)

10

Los estudiantes se ubican en tríos detrás de una línea demarcada. A la señal del docente, se desplazan hacia el otro extremo, corriendo por la derecha de los compañeros a la ida, y por la izquierda a la vuelta. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o en posición cuadrúpeda.

11

Se ubican en hileras de cuatro integrantes como máximo. Frente a cada una se instala un cono a diez metros de distancia. A la señal del profesor, el primero de cada hilera corre lo más rápido posible por el lado derecho del cono y regresa por el lado izquierdo. Una vez que llega, toca la mano del siguiente compañero para que realice el recorrido y así sucesivamente (lo importante es que el desplazamiento siempre sea por el lado que señala el docente). Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o en posición cuadrúpeda.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

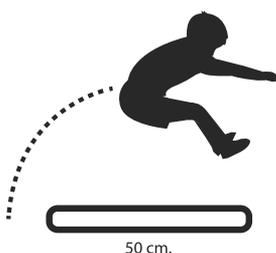
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

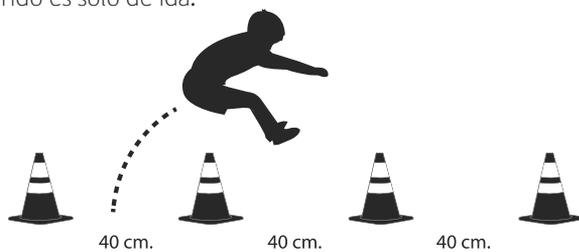
- › Ejecutan la acción motriz de manera eficiente, logrando cumplir el objetivo propuesto
- › Demuestran capacidad para ejecutar una habilidad motriz, venciendo un obstáculo.

Actividad

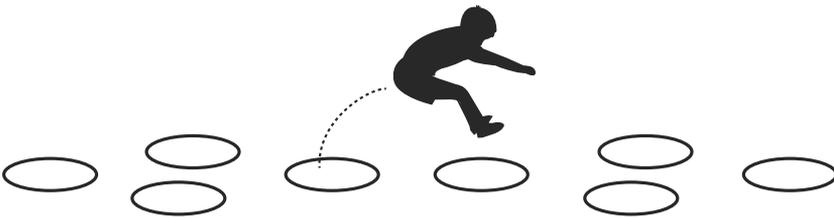
- 1 Ejecutan un salto a pies juntos a lo largo de la colchoneta, sin tocarla. Hay que establecer una distancia menor para aquellos estudiantes que presenten dificultades. (En el Anexo 3 hay otra evaluación de salto).



- 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.



- 3 En el circuito de aros marcados en el piso, deben saltar a pies juntos dentro de los aros de manera continua y coordinada. En el lugar en que se encuentran dos aros, saltan separando los pies. El recorrido debe ser de ida y vuelta.



- 4 El docente les pregunta: ¿Qué otros juegos o actividades pueden mejorar su habilidad de saltar?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan un salto a pies juntos sin tocar la colchoneta, que está dispuesta para la ejecución del salto.
- › Ejecutan saltos a pies juntos de manera continua, sin tocar los conos.
- › Ejecutan saltos en forma continua y coordinada.
- › Mencionan otros tipos de actividades que pueden mejorar su habilidad para saltar.

Ejemplo 2

OA_1

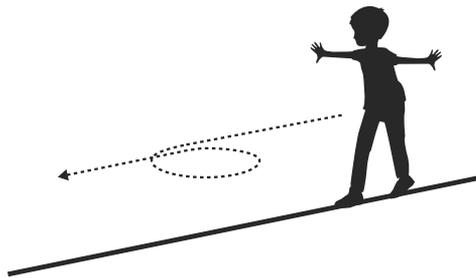
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan una acción motriz de estabilidad sin implementos.
- › Mantienen la posición del cuerpo sin perder el equilibrio.
- › Se desplazan sobre una línea, manteniendo el control del cuerpo.

Actividad

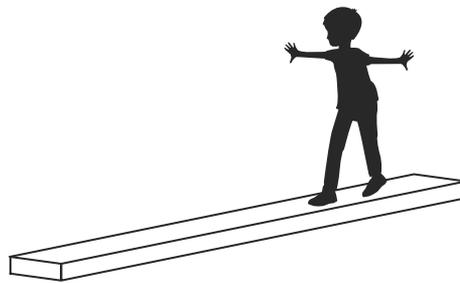
- 1 En posición de pie y sobre una línea, el estudiante debe caminar y realizar un giro de 360° , manteniendo los pies sobre la línea.



- 2 Con los ojos cerrados y una pierna en 90° , deben mantener el control de su cuerpo y la posición por cinco segundos. Hay que establecer un tiempo menor para los estudiantes que presenten alguna dificultad.



- 3 El alumno debe caminar sobre una tabla, manteniendo la vista al frente y el control de su cuerpo. La tabla debe ser de 25 centímetros de ancho y de 2,5 metros de largo.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una acción motriz de estabilidad dinámica, realizando un giro de 360° sobre su mismo eje encima de una línea demarcada a nivel de suelo, manteniendo el control de su cuerpo.
- › Ejecutan una acción motriz de estabilidad estática, con los ojos cerrados y con la pierna en noventa grados, en un tiempo de cinco segundos y manteniendo el control de su cuerpo.
- › Ejecutan una acción motriz de estabilidad dinámica sobre una tabla situada en el suelo, manteniendo la vista al frente y el control de su cuerpo.

Ejemplo 3**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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Reconocen en qué actividad física aumentó más la frecuencia respiratoria.
- › Identifican la actividad que hizo aumentar el trabajo muscular.
- › Explican qué actividad física incrementa más los latidos del corazón.

Actividad

1 Observe estas imágenes y responda:

- Marque con una cruz la imagen que puede mejorar la función de su corazón.
- Encierre en un círculo la imagen que representa la acción que le permite mejorar su fuerza.



2 Observe las imágenes:



- a Mencione tres respuestas corporales que ocurren cuando realiza una carrera con sus amigos.
- b Mencione tres respuestas corporales que ocurren cuando sube a un árbol.
- c ¿Qué diferencias existen en sus respuestas corporales cuando corre y cuando se sube a un árbol?
- d ¿Qué otros juegos o actividades físicas pueden producir respuestas corporales similares?

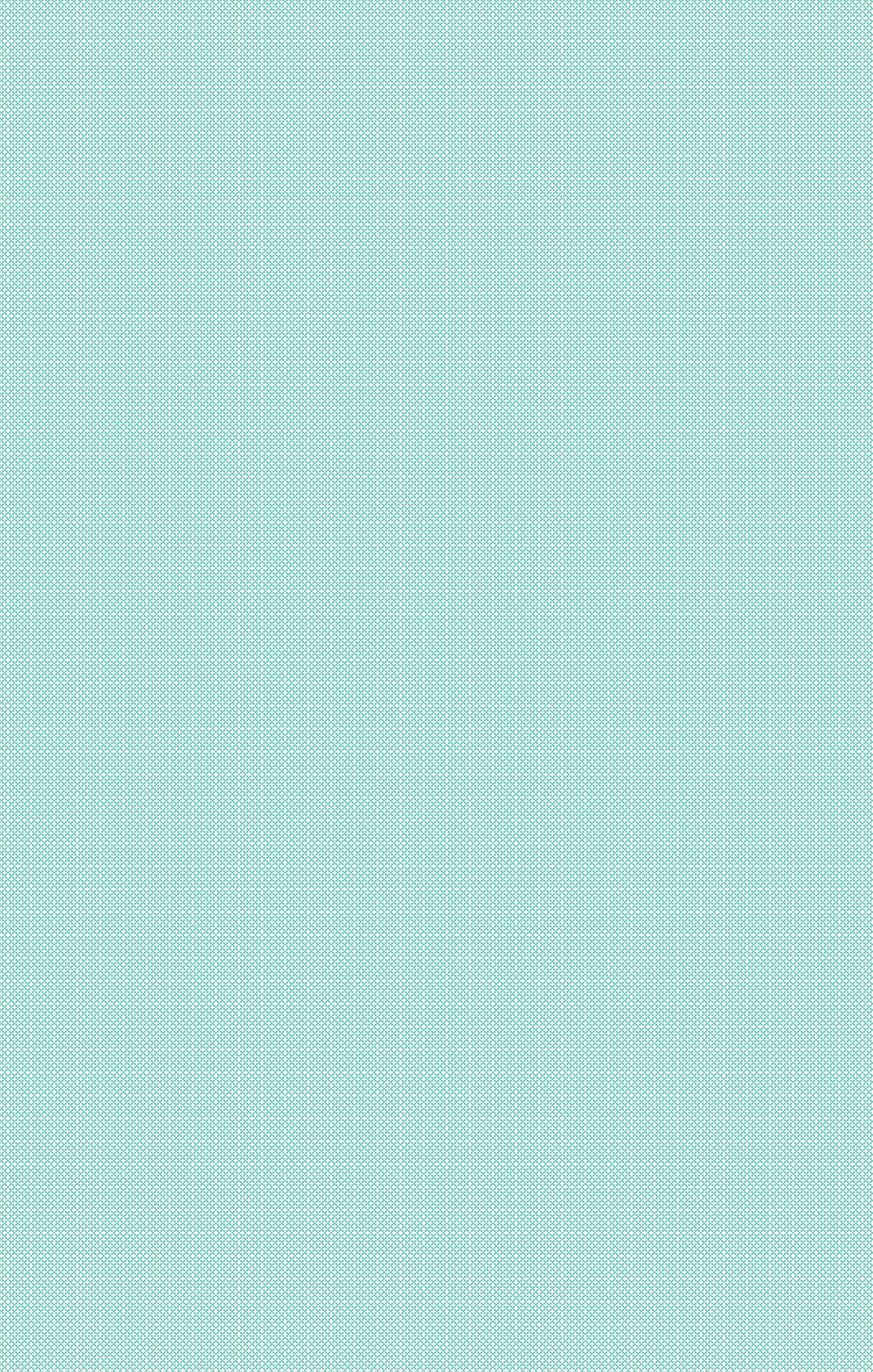
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- > Demuestran qué actividades físicas o juegos aumentan los latidos del corazón.
- > Demuestran qué actividades físicas o juegos mejoran la fuerza.
- > Demuestran qué actividades físicas o juegos aumentan la frecuencia respiratoria.
- > Reconocen las respuestas corporales asociadas a realizar una carrera, como aumento del ritmo de respiración, sudoración, aumento de la temperatura corporal y agitación.
- > Mencionan actividades físicas asociadas a la resistencia y a la fuerza, como correr, saltar, andar en bicicleta, trepar o colgarse de una barra.
- > Reconocen las respuestas corporales asociadas a subir a un árbol, como aumento de la tensión muscular (brazos y piernas), agitación o cansancio muscular.

Semestre 1

Unidad 2



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos centrales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad 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 mismos, a un objeto o un compañero, de modo que deban utilizar categorías de ubicación espacial y temporal.

De forma simultánea al logro de estos objetivos, se espera que utilicen las nociones topológicas básicas para orientarse en el espacio. Asimismo, se busca 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

Conocimiento corporal, habilidades motrices básicas, nociones generales de juego.

PALABRAS CLAVE

Equilibrio, rodar, voltear, girar, suspenderse, intensidad moderada, intensidad vigorosa, derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

CONOCIMIENTOS

- › Conocen su cuerpo en relación con el espacio.
- › Conceptos de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- › Concepto de hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, ducharse, cambiarse de ropa después de realizar actividad física.

HABILIDADES

- › Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos y actividades físicas.
- › Usar las nociones topológicas básicas para orientarse en el espacio (derecha, izquierda, adentro, afuera).
- › Ejecutar e identificar actividades motrices que involucren las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad).
- › Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.
- › Identificar situaciones de riesgo que pueden afectar la seguridad personal durante la práctica de actividad física.

ACTITUDES

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

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

- > Al inicio de la clase, ejecutan un calentamiento por medio de juegos y actividades físicas dirigidos por el profesor.
- > Siguen las instrucciones del docente.
- > Se mantienen dentro de los límites establecidos por el docente para desarrollar la actividad.
- > Señalan si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- > Utilizan los implementos de forma segura.

OA_6

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

- > Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos para desarrollar la resistencia.
- > Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo o el de un compañero.
- > Ejecutan carreras cortas de manera individual y grupal.
- > Ejecutan movimientos activos de manera individual o con un compañero 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.

- > Reconocen qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón.
- > Distinguen cambios en la respuesta del corazón al realizar ejercicio físico.
- > Distinguen cambios en la frecuencia respiratoria al realizar ejercicio.
- > Identifican qué actividad física produjo un cambio en la temperatura corporal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_1

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

- › Se desplazan con diferentes apoyos en posición cuadrúpeda, en un pie o con dos pies.
- › Saltan desde una pequeña altura y luego caen con ambos pies en forma segura.
- › Lanzas objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos hacia un objetivo determinado.
- › Reciben con diferentes partes del cuerpo un objeto lanzado desde cierta distancia.
- › Golpean un objeto, lanzándolo hacia un objetivo; por ejemplo: golpean un globo con la mano hacia un aro.
- › Patean un objeto que se encuentre en una posición estática hacia un lugar determinado.
- › Mantienen el equilibrio y el control del cuerpo en superficies de variadas formas y tamaños, y a distintas alturas.
- › Ejecutan giros en diferentes direcciones; por ejemplo: giran hacia derecha e izquierda.
- › Ruedan sobre una superficie en distintas direcciones.
- › Se cuelgan con ambas manos de una barra y se balancean, manteniendo el control del cuerpo.
- › Ejecutan volteos hacia adelante y atrás sobre una superficie.

OA_2

Ejecutar acciones motrices con 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.

- › Usan las nociones espaciales (adelante, atrás, arriba, abajo) en el movimiento y en la interacción con otros.
- › Identifican la posición de distintos objetos en el espacio, usando como referencia la posición de su cuerpo.
- › Ejecutan desplazamientos en diferentes direcciones y con distintas velocidades.
- › Identifican los contornos o líneas generales del espacio propuesto para la actividad, como la línea central, la pared del fondo o la línea de atrás.
- › Ejecutan acciones motrices mediante tareas de dominio espacial y temporal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- › Consumen una colación saludable que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos.
- › Se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud.
- › Beben agua antes, durante y después de la actividad física.
- › Llevan y utilizan los implementos de aseo.
- › Guiados por el docente, nombran un beneficio de practicar actividad física a diario.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el profesor les comenta la importancia de realizar un calentamiento. Explica, por ejemplo, que permite que sus músculos y corazón estén preparados para un esfuerzo físico mayor. Luego les pregunta para qué más sirve un calentamiento.

2

Tres alumnos tienen que pillar al resto, tocándolos con la mano, mientras los otros se ubican libremente en un espacio determinado. Aquellos que sean tocados se convierten en perseguidores. Para evitar que los pillen cuando se acerque un perseguidor, tienen que mantener el equilibrio sobre un pie. Si pierden el equilibrio o los tocan antes de asumir esa posición, se convierten en perseguidores. El juego termina cuando todos han sido pillados.

📌 Observaciones al docente:

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

3

Los estudiantes se ubican libremente en el espacio. Dos de ellos tendrán un peto en las manos y tienen que pillar al resto. Aquellos que sean alcanzados, quedaran detenidos y con sus piernas separadas. Serán liberados cuando un compañero pase por debajo de sus piernas.



Seguridad

4

Al inicio de la clase, el docente describe brevemente situaciones riesgosas para su seguridad durante la práctica de actividad física.

5

A partir de una caminata por el gimnasio y guiados por el docente, reconocen situaciones que pueden ser riesgosas para ellos.

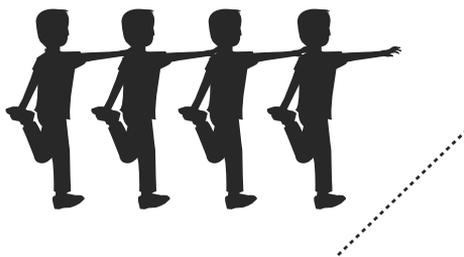
El profesor los invita a explorar y mencionar de qué forma puede ser peligrosa para ellos y sus compañeros la situación que hayan reconocido.

1 Observaciones al docente:

Es importante considerar el patio o área de trabajo como una extensión del aula, pues ahí continúan su aprendizaje. Por otra parte, se debe promover que hagan sus tareas de manera consciente, reflexiva y decidida, reconociendo sus propias posibilidades físicas y respetando las de los demás.

6

Los alumnos se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Con una mano se apoyan en el hombro del compañero y con la otra se toman un pie. Guiados por el primero de la hilera, se desplazan saltando hacia un cono que está dispuesto a diez metros. Las reglas son que no deben soltar al compañero.



7

Al inicio de la actividad, el profesor les comenta que es importante seguir las reglas del juego y los invita a organizarse en parejas. Luego se distribuye sobre el piso una cantidad de aros inferior a la cantidad de parejas (por ejemplo: si son 20 parejas, se colocan 19 aros). Las parejas deben desplazarse trotando de la mano, sin soltarse y, a la señal del docente, correr hacia un aro y entrar en él. La que lo logra, obtiene un punto. Una de las reglas es que no pueden ingresar más de dos parejas en un aro. Gana aquella pareja que logra la mayor cantidad de puntos.

8

Se forman grupos de cuatro integrantes, se organizan como un cuadrado y en el centro se colocan unas 20 pelotitas de papel. A la señal de docente, deben correr, tomar con ambos pies una pelotita y desplazarse saltando para llevarla a su lugar de inicio. No pueden soltar la pelotita y solo deben usar los pies.

9

Al inicio de la actividad, el docente les comenta la importancia de manipular la cuerda en forma segura. Luego los invita a agruparse en tríos: un estudiante se ubica entre los otros dos, sosteniendo una cuerda. Cuando el docente lo señale, el alumno con la cuerda la hace girar cerca del suelo, mientras los otros saltan para evitar que los toque.

10

Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de seguir instrucciones y de escuchar. Luego los invita a ubicarse en hileras de cinco integrantes como máximo, tomados por los hombros. Cada uno debe cerrar los ojos (o vendarlos con alguna tela), salvo el primero en la hilera, quien guía al grupo para llevarlos de forma segura al lugar escogido. Tras llegar, se cambian los roles.

11

Se divide al curso en dos grupos, llamados uno y dos, que se ubican en fila frente a frente, a una distancia de dos metros. Detrás de cada grupo hay una línea de salvación, ubicada a cinco metros. Cuando el docente diga el número del grupo, sus integrantes deben dar la vuelta y arrancar lo más rápido posible hasta la línea de salvación, evitando que los miembros del otro equipo los alcancen. Cada compañero alcanzado es un punto para el grupo que persigue. Gana el equipo que logra la mayor puntuación.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**12**

Al inicio de la clase, el docente les recuerda la importancia de practicar sus hábitos de higiene al finalizar la clase.

13

Al inicio de la actividad, el profesor les explica lo importante que es mantener la espalda recta al momento de caminar. Luego los invita a ubicarse libremente por el espacio y comienza a desplazarse con la espalda erguida y recta; ellos lo imitan. También puede incluir posturas inadecuadas.

14

Los estudiantes eligen una acción que represente un hábito de higiene y hacen un dibujo que ilustre acciones como lavarse las manos, la cara, los pies, limpiarse y cortarse las uñas, lavarse el pelo, entre otros. Luego comparten sus creaciones con el curso. El docente cierra la actividad, ayudándolos a reconocer lo necesario que es cumplir estos hábitos durante la clase.

R (Ciencias Naturales)

15

Al finalizar la clase, el profesor les explica la importancia de hidratarse con agua y les otorga cinco minutos para que se hidraten.

R (Ciencias Naturales)

! Observaciones al docente:

Hay una guía de alimentación saludable para trabajar con el estudiante en

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía_profesorado_as.pdf

OA_6

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

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.

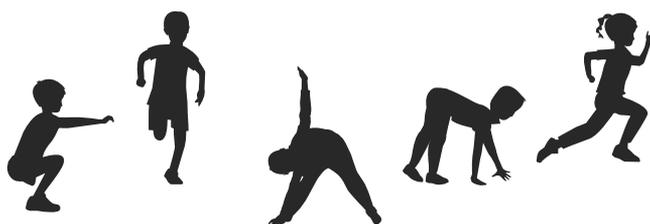
Aptitud y condición física
Resistencia

1

Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente y durante 30 segundos, comienzan a tocar la mayor cantidad de partes del cuerpo de sus compañeros que el profesor mencione, al mismo tiempo que evitan ser tocados. Esas partes pueden ser pierna derecha, rodilla izquierda, pie derecho, entre otras.

2

Los alumnos se ubican libremente en el espacio. A la señal del docente, comienzan a desplazarse de diferentes formas, saltando a pies juntos, en un pie, corriendo o caminando.



Resistencia y fuerza muscular

3

El docente invita a los estudiantes para que formen parejas. Uno de ellos representa un maniquí que adopta las posiciones que su compañero quiera. Después de tres minutos, cambian de roles. Al término de la actividad, el profesor pregunta: ¿qué otras posiciones podemos adoptar con el compañero?

4

Agrupados en parejas, se ubican espalda con espalda. Luego, tienen que bajar y subir en forma controlada sin separar sus espaldas, aumentando la velocidad del movimiento. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta ¿en qué momento de la actividad se sintieron más cansados?

5

El profesor los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado, mientras equilibran un aro en posición vertical sobre una mano, primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Deben repetirlo varias veces.

6

Organizados en parejas, uno se ubica boca arriba (decúbito supino) y el otro de pie. Se toman de una sola mano y el que está

de pie tiene que levantar al que está tendido. Cuando se levante, cambian de rol. Pueden ir variando con diferentes parejas para ver con cuál fue más difícil.

7

Acostados en el suelo (decúbito supino), con las palmas de la mano hacia abajo, empujan con el brazo fuertemente contra el suelo e identifican qué ocurre con su cuerpo. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta respecto de la experiencia.

8

Dentro de un aro, se agrupan en tríos tomados de los hombros. A la señal, deben subir el aro hasta pasarlo por encima de sus hombros sin utilizar las manos. El primer equipo que lo logre cinco veces, gana.

Velocidad

9

Los estudiantes se ubican en un extremo de la cancha. A la señal, deben correr lo más rápido posible hacia el otro extremo. Deben repetirlo cinco veces.

10

Se ubican libremente por el espacio delimitado. Comienzan a desplazarse, trotando. A la señal del docente, se desplazan lo más rápido posible y después vuelven al ritmo del trote.

Flexibilidad

11

Los estudiantes se ubican de pie con los pies juntos. A la señal, deben bajar el tronco sin flexionar las piernas y tomándose las piernas por detrás, y mantener la posición durante 30 segundos.

12

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, deben desplazarse al ritmo que el profesor determine. Al término de la actividad, el docente les pregunta cuándo sintieron que el corazón aumentó su trabajo.

Respuestas corporales provocadas por la actividad física

13

Se ubican libremente en un espacio determinado. El profesor elige a siete estudiantes para que persigan con una pelota de papel en la mano al resto del curso: deben intentar tocarlos sin lanzar la pelota. Quienes sean pillados deben quedarse en un pie y un compañero los puede liberar, tocándoles la espalda. Termina el juego cuando todos son pillados. Para finalizar, el docente

pregunta: ¿qué pasó con su respiración y su forma de hablar? ¿de qué otra forma podemos hacer la actividad más intensa? ¿de qué otra forma se podría liberar al compañero?

14

Se ubican en hileras de cinco estudiantes. Frente a cada una se colocan cinco conos en forma lineal a unos tres metros del punto de partida y separados entre sí por 40 centímetros. A la señal del docente, deben correr y saltar lo más rápido posible los conos. Una vez que terminen, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Al terminar, el docente les pregunta ¿qué pasó con su ritmo de respiración mientras participaba en el juego?

15

Los estudiantes se ubican en parejas. Uno debe mantener el equilibrio en un pie mientras el compañero intenta que pierda la posición con una mano. Luego se invierten los roles.



OA_1

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

Locomoción

1

El docente invita a los estudiantes a distribuirse libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a caminar por ese espacio. Luego se aumenta la complejidad del desplazamiento: tienen que caminar sobre la punta de los pies, con los talones, a pasos largos y cortos.



2

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del profesor, comienzan a desplazarse en diferentes direcciones, hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados.

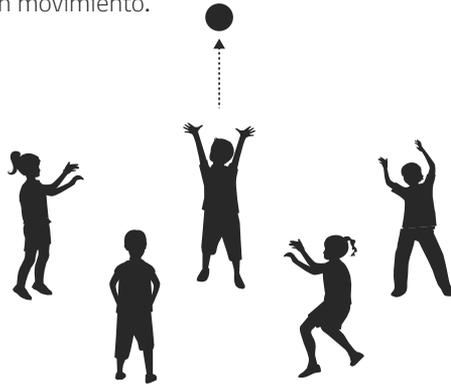
3

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a caminar en posición cuadrúpeda con brazos y piernas extendidas. Luego, se puede hacer variaciones, como avanzar en posición cuadrúpeda y realizar un giro completo o avanzar en posición cuadrúpeda y pasar a una posición en cuatro apoyos invertida y seguir avanzando.

Manipulación

4

Se distribuyen en grupos de cinco integrantes. Forman un cuadrado y uno se ubica en el centro con un balón, lo lanza hacia arriba, nombra a un compañero para que lo atrape antes de que caiga al suelo y toma su lugar en el cuadrado. El que lo atrapa llama a otro compañero para que lo reciba. Para variar la actividad, se puede lanzar el balón con una mano, con las dos o realizar el ejercicio en movimiento.



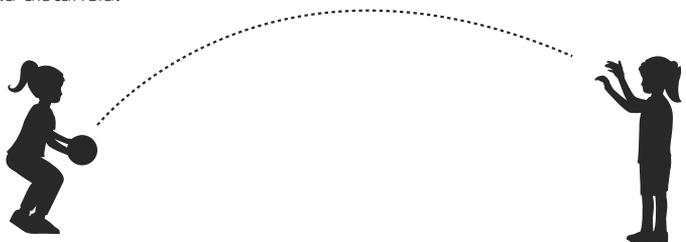
5

El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un balón. A su señal, lanzan la pelota hacia arriba, hacen un giro en 360° y la toman sin que se caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás.

R (Matemática)

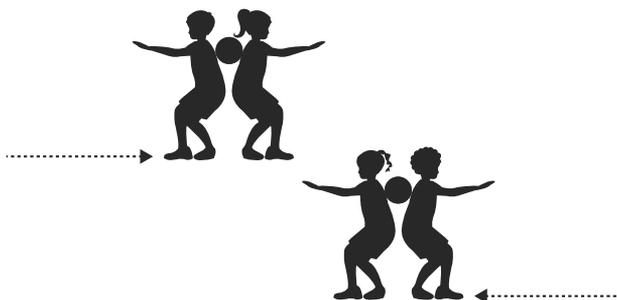
6

Los estudiantes forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se sitúan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, desde abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia.



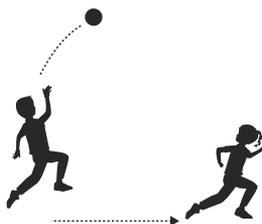
7

Los estudiantes se ubican en parejas, cada una con un balón. A la señal, sujetan el balón espalda con espalda. Uno de ellos conduce el desplazamiento por el lugar en todos los sentidos y el otro lo acompaña sin dejar caer el balón.



8

Agrupados en parejas, se ubican libremente por un espacio determinado con un balón. Se instalan uno al lado del otro y el que tenga el balón debe lanzarlo hacia adelante, mientras el compañero deberá correr lo más rápido posible, adelantarse y recogerlo antes de que toque el suelo. Luego se invierten los roles.



9

Cada estudiante se ubica con un balón. A la señal, realizan distintos tipos de lanzamientos, como tirarlo hacia arriba y tomarlo con las dos manos, lanzarlo y realizar un pequeño salto, botear el balón y luego intercambiarlo con un compañero. Los propios alumnos pueden crear también sus lanzamientos.

Estabilidad

10

Cada estudiante se ubica libremente en un espacio determinado con una hoja de diario sobre la cabeza. A la señal del profesor, deben desplazarse manteniendo el control del papel sobre la cabeza. Para aumentar la complejidad, pueden hacerlo sin mover los brazos, aumentando la velocidad o arrodillarse y sentarse.

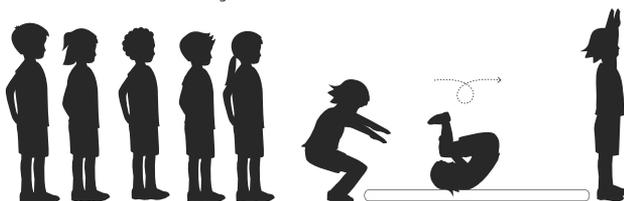


11

Los estudiantes se ubican libremente en el espacio. A la señal, levantan una pierna y mantienen el equilibrio por 30 segundos. Deben repetir la actividad durante unos tres minutos.

12

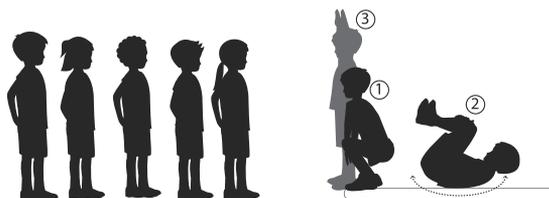
Los estudiantes se ubican frente a una colchoneta. A la señal, deben flexionar la cabeza y realizar un volteo hacia adelante.

**13**

Los alumnos se ubican sentados en el espacio. A la señal del docente, ejecutan un movimiento de balancín (movimiento adelante y hacia atrás). Una variación consiste en ejecutar el movimiento y ponerse de pie sin la ayuda de las manos.

**14**

Los estudiantes se ubican en cuclillas sobre una colchoneta. A la señal, comienzan a balancearse hasta volver a la posición inicial.



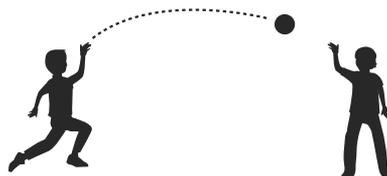
OA_2

Ejecutar acciones motrices con 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.

Actividad física y resolución de problemas

1

El docente invita a los estudiantes a organizarse en parejas con una pelota de papel. A una distancia de dos metros se lanzan la pelota, primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda. Deben recibir el balón con la misma mano con la cual el compañero la lanzó. Para finalizar, el docente pregunta ¿de qué otra forma podemos lanzar? ¿cómo podemos lanzar a mayor distancia?



2

Al inicio de la actividad, el docente explica la función del semáforo en las calles. Menciona la importancia de respetarlo y qué significa cada uno de sus colores y flechas. Luego los invita a formar hileras de cinco integrantes. Frente a cada hilera, a ocho metros, se ubica un estudiante con las manos arriba, el puño cerrado y los pulgares hacia arriba simulando ser un semáforo con flechas. Los que están en la hilera comienzan a correr hacia él y, en el último instante, les señala con los dos pulgares hacia dónde deben dirigirse, si derecha o izquierda.

R (Matemática)

3

Se distribuyen en grupos de diez integrantes. Forman un círculo y uno se ubica en el centro con un palito, que será la varita que dirige la orquesta. Cuando dé la señal, el resto se desplaza según sus instrucciones (a la derecha, a la izquierda, hacia delante o hacia atrás). Luego van rotando aquellos que dirigen al grupo.

R (Matemática)

4

Todos los estudiantes se forman en una sola fila (uno al lado del otro) a una distancia de cuatro metros. A la señal del docente, deben correr lo más rápido posible y subirse a algún implemento o material ubicado a ocho metros mientras el profesor los persigue. Aquel estudiante que sea alcanzado por el docente, lo ayuda a pillar al resto. Luego vuelven a realizar la actividad, hasta que todos sean alcanzados. Una de las variantes consiste en que, en vez de subir, se ubiquen debajo de algún lugar o material.



5

El docente los invita a organizarse en parejas con una pelota de papel. A una distancia de dos metros, se lanzan la pelota con una mano y la reciben con ambas. Para variar la actividad, se puede lanzar la pelota desde arriba, atrás, abajo, etc.

6

Agrupados en parejas con dos pelotitas de papel cada uno, los alumnos lanzan los objetos a una línea paralela ubicada a cinco metros (puede ser dibujada con tiza o utilizar las líneas de la cancha). Aquel que logre lanzar alguna de las pelotitas más cerca de la línea, gana. Luego de algunos intentos, van rotando las parejas.

7

Los estudiantes se ubican en grupos de ocho estudiantes. A la señal y en el menor tiempo posible, deben ubicarse rápidamente del más grande al más chico. Como variante, puede ser del más chico al más grande, dejar al centro a los más grandes, etc.

R (Matemática)

8

En parejas, uno de los estudiantes debe observar el recorrido de su compañero que cambia de velocidad constantemente y reproducirlo. Tienen que variar los trayectos y desplazamientos.

9

Agrupados en parejas, se ubican detrás de una línea demarcada y se designa a uno de cada par la tarea de guiar el recorrido. A la señal, comienzan a correr hacia el otro extremo y el compañero debe seguir a su pareja, que va cambiando de velocidad constantemente.

10

El docente los invita a organizarse en parejas con una pelota de papel. A la señal, deben desplazarse alrededor su compañero dando botes con el balón; por ejemplo: pueden dar una vuelta completa por el lado derecho o el izquierdo, colocarse atrás o adelante, entre otros.

R (Matemática)

! **Observaciones al docente:**

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

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan una acción motriz de manipulación con un implemento.
- › Ejecutan actividades de evaluación con un compañero.
- › Ejecutan un lanzamiento a una distancia determinada, cumpliendo el objetivo propuesto.

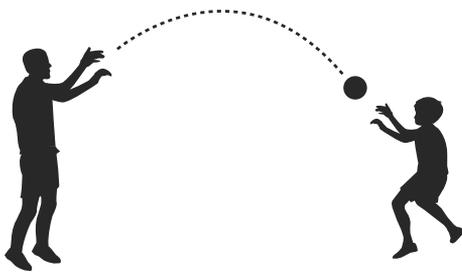
Actividad

Los estudiantes ejecutan las siguientes actividades en posición de pie.

- a Lanzan un balón a un cesto ubicado a dos metros. Se puede proponer una distancia menor a los estudiantes que presenten dificultades en la ejecución.



- b Atrapan con ambas manos un balón que lanza un compañero situado a tres metros de distancia, evitando realizar una acción de rechazo. (En el Anexo 3 hay otra evaluación del patrón atajar).



- c Lanzan un balón hacia arriba con ambas manos, realizan un giro en 360° y lo toman antes de que caiga al suelo.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una acción motriz de lanzamiento con las dos manos, logrando alcanzar con el balón el cesto que estará a una distancia determinada.
- › Ejecutan la acción motriz de atrapar un balón con las dos manos, lanzado por un compañero de manera segura, sin realizar una acción de rechazo.
- › Demuestran capacidad para manipular un implemento.
- › Demuestran capacidad de atrapar un balón que fue lanzado hacia arriba y realizar un giro de 360° a la misma vez.

Ejemplo 2

OA_6

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

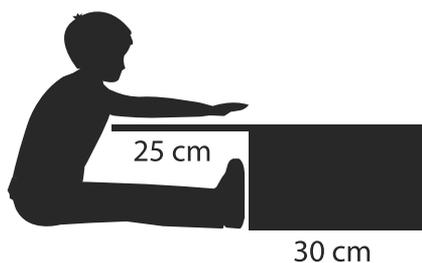
INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Mantienen un esfuerzo continuo durante cinco minutos.
- › Identifican el nivel de flexibilidad alcanzada.
- › Ejecutan actividades de flexibilidad de carácter dinámico.

Actividad

- 1 Los estudiantes forman hileras de seis integrantes como máximo. Se ubican detrás de una línea delimitada previamente por el profesor y a la señal, comienzan a correr. Cada un minuto, el último de la hilera avanza y se ubica primero. Esto se debe repetir hasta que todos hayan estado encabezando el grupo.

- 2 Esta evaluación requiere un flexómetro para medir flexibilidad. Las medidas del cajón deben ser de 68 x 35 x 39 cm, con una huincha que sobresale 25 cm hacia el estudiante evaluado y 50 cm hacia el interior. El lado más próximo al alumno será el lado negativo y se convierte en positivo desde donde se coloca la punta de los pies en el cajón. Con las piernas extendidas y las manos sobre el cajón, debe alcanzar la mayor distancia posible. Se registra el dato en centímetros.



- 3 En esta evaluación se pide al estudiante que, desde la posición de pie, realice una flexión de piernas con los talones apoyados en el suelo, sin perder el equilibrio y con los brazos extendidos hacia el frente.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Mantienen un ritmo de carrera durante cinco minutos.
- › Manifiestan qué nivel de cansancio les produjo la actividad.
- › Comparan las distintas actividades de las diferentes pruebas realizadas.
- › Ejecutan una acción motriz de flexibilidad de tronco sobre un cajón, llevando sus manos juntas a su mayor alcance con las piernas extendidas. Se realiza una prueba inicial y una prueba de seguimiento para registrar si el alumno mejora.
- › Ejecutan una acción motriz de flexibilidad de manera dinámica, manteniendo el control de su cuerpo y alcanzando la flexión máxima.

Ejemplo 3

OA_2

Ejecutar acciones motrices con 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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan las nociones espaciales en el movimiento, derecha e izquierda.
- › Usan las nociones de izquierda y derecha en el movimiento y en la interacción con otros. Por ejemplo: siguen instrucciones que les indican desplazarse hacia la izquierda o la derecha.
- › Realizan una variedad de movimientos en respuesta a las indicaciones del profesor.

Actividad

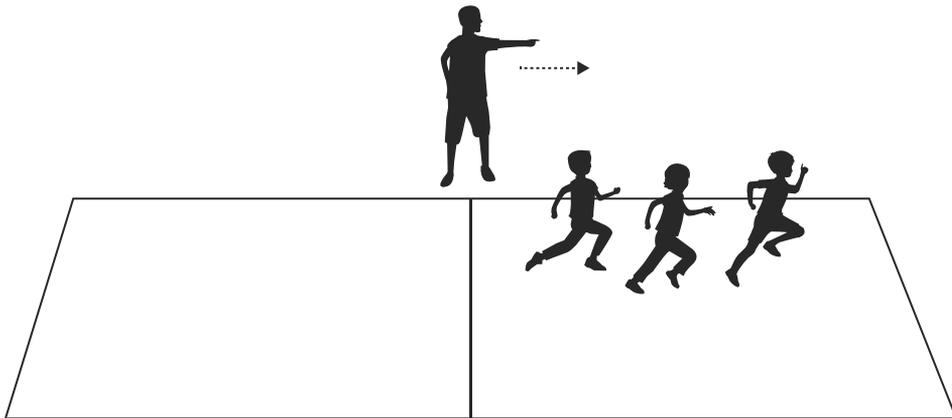
- a El estudiante se ubica de pie y, cuando el docente lo solicite, saluda con la mano derecha y luego con la izquierda.



- b El estudiante se ubica de pie y, cuando el docente lo solicite, se tapa el ojo izquierdo con la mano derecha, simulando ser un pirata.



c En un espacio rectangular dibujado en el piso, tienen que desplazarse hacia la derecha o la izquierda, hacia adelante o atrás, cuando el docente lo indique.



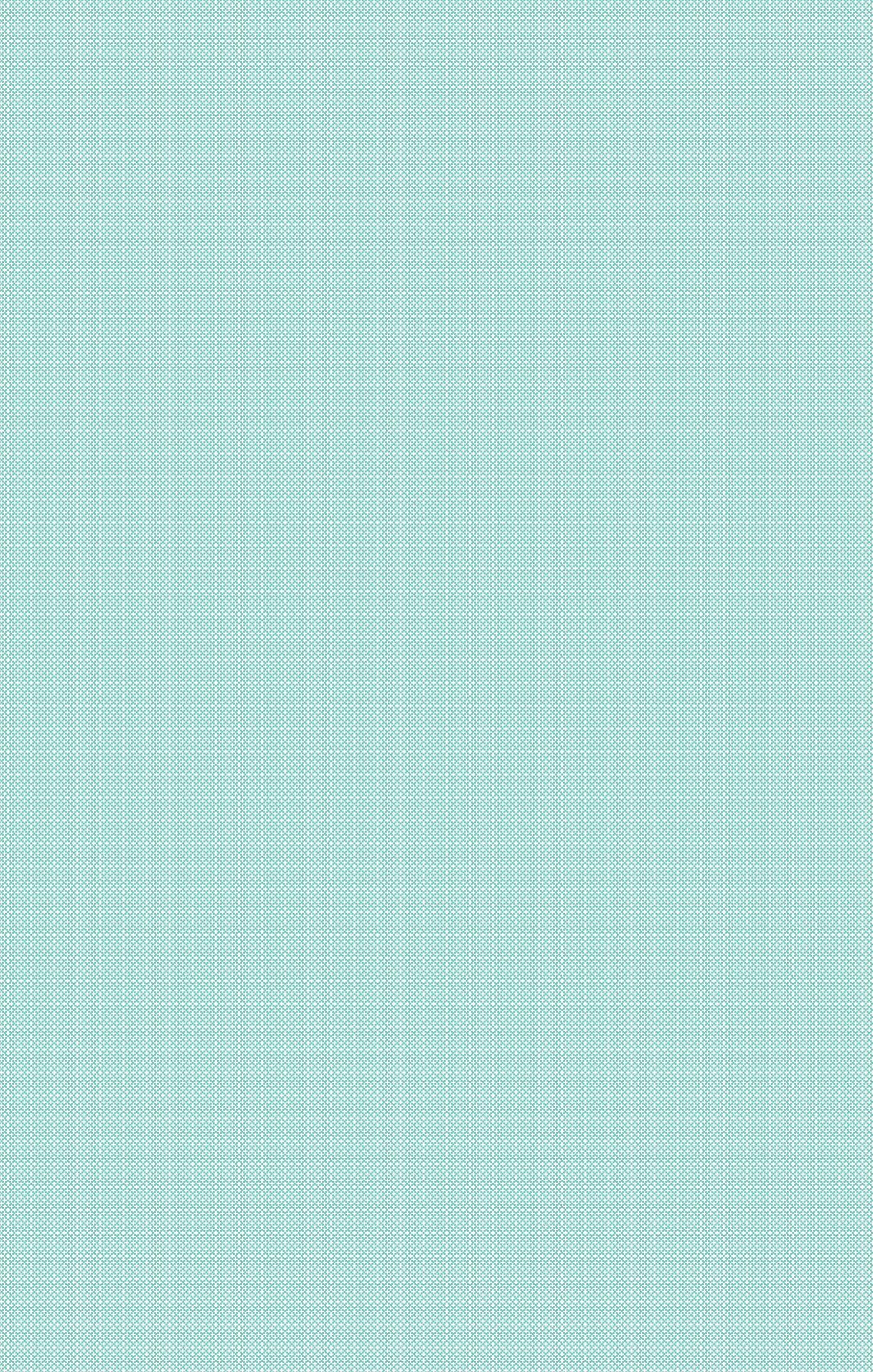
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Responden de forma segura y acertada las nociones espaciales solicitadas.
- › Demuestran las nociones espaciales en relación con otras partes del cuerpo.
- › Se desplazan con seguridad hacia las direcciones que señala el docente.
- › Reconocen las nociones topológicas como derecha e izquierda en un espacio determinado.

Semestre 2

Unidad 3



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La tercera unidad tiene tres objetivos principales. Primero, que los estudiantes demuestren habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en múltiples juegos y actividades físicas. En segundo lugar, que expresen ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y con diferentes ritmos, por medio de movimientos corporales. Tercero, que practiquen en su vida diaria y de forma guiada, actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Se recomienda que practiquen juegos tradicionales y diversas actividades lúdicas.

Para lograr estos propósitos, se pretende que desarrollen sus habilidades motrices en diversos juegos recreativos, con o sin oposición. Asimismo, se espera que exhiban actitudes de colaboración hacia sus compañeros y que respeten las reglas de los juegos. Asimismo, se busca 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, espacio, tiempo.

PALABRAS CLAVE

Ritmo, calentamiento, respuestas corporales, energía.

CONOCIMIENTOS

- › Formas de expresión, como rondas o bailes.
- › Formas de registro de actividad física diaria.
- › Reglas de juego.

HABILIDADES

- › Utilizar una variedad de movimientos corporales a diferentes ritmos.
- › Usar habilidades motrices básicas en variados juegos con y sin oposición y colaboración.
- › Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos.
- › Usar las habilidades rítmicas.

ACTITUDES

- › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
- › Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

- > Ejecutan un calentamiento por medio de juegos y actividades físicas dirigidas por el profesor.
- > Siguen instrucciones dadas por el docente.
- > Actúan con seguridad en los juegos y ejercicios propuestos; por ejemplo: se atreven a iniciar sus actividades sin esperar a ver cómo la realizan sus compañeros.
- > Reconocen que distintas actividades físicas o juegos tienen diferentes reglas.

OA_6

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

- > Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.
- > Ejecutan ejercicios en los que utilizan el peso de su propio cuerpo o el de un compañero.
- > Ejecutan carreras a máxima velocidad en el menor tiempo posible.
- > Ejecutan ejercicios de flexibilidad de manera individual o con un compañero.

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.

- > Mencionan qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón.
- > Reconocen las respuestas corporales provocadas por la actividad física, como aumento del ritmo de la respiración, sudor, dificultad al hablar y aumento de la temperatura corporal.
- > Describen las partes del cuerpo que fueron utilizadas durante la actividad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_1

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

- › Se desplazan por medio de la carrera en distintas direcciones y velocidades de forma coordinada.
- › Saltan con uno o dos pies a distintas distancias y direcciones.
- › Lanzan con precisión, utilizando objetos de distintos tamaños.
- › Lanzan con una mano objetos de distintos tamaños, a distintas distancias; por ejemplo: lanzan un balón con una mano a un compañero o hacia un aro, entre otros.
- › Reciben objetos que son lanzados a diferentes velocidades, con distintas partes del cuerpo.
- › Demuestran maneras para mantener el equilibrio en una variedad de actividades físicas, como separar las piernas para aumentar los puntos de apoyo o flexionar las rodillas para disminuir el centro de gravedad, entre otras.
- › Giran en distintas direcciones y alturas; por ejemplo: ejecutan un giro en el aire.
- › Ejecutan suspensiones en diferentes alturas.
- › Voltean hacia adelante y atrás, manteniendo el control del cuerpo.

OA_5

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

- › Ejecutan movimientos espontáneos por medio de sonidos o ritmos musicales.
- › Demuestran diferentes sentimientos por medio del movimiento, como alegría, tristeza o miedo.
- › Exploran diferentes sensaciones que involucren sentimientos por medio del movimiento.
- › Ejecutan movimientos en respuesta a diferentes ritmos y músicas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_7

Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

- › Incorporan una variedad de actividades físicas y juegos tradicionales en su vida diaria; por ejemplo: caminar hacia el colegio, jugar a la pinta en el recreo o realizar una caminata al aire libre.
- › Ejecutan actividades físicas cinco veces a la semana por un periodo mínimo de 60 minutos.
- › Utilizan plazas y entornos cercanos de sus hogares para realizar algún juego tradicional, como juegos de pillarse.
- › Mencionan tres actividades físicas que les parecen atractivas; por ejemplo: correr, jugar un partido, jugar a la pinta, entre otros.
- › Identifican con ayuda del docente, los beneficios de la práctica regular de actividad física; por ejemplo: que es buena para su cuerpo, su corazón y sus músculos.
- › Identifican la necesidad de participar en una variedad de juegos o actividades físicas fuera del colegio.

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.

- › Consumen una colación saludable que aporte energía antes de realizar actividad física, por ejemplo frutas y lácteos.
- › Describen por qué la comida saludable es importante para el ejercicio físico; por ejemplo: aporta la energía necesaria para moverse activamente.
- › Se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud.
- › Beben agua antes, durante y después de la actividad física.
- › Llevan y utilizan los implementos de aseo.
- › Guiados por el docente, demuestran saber que la práctica regular de actividad física fortalece los músculos y el corazón.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Se divide al curso en dos grupos, llamados cara y sello, y se ubican en filas de espaldas a una distancia de dos metros. Detrás de cada grupo hay una línea de salvación, ubicada a cinco metros. Cuando el docente diga el nombre del grupo, dan la vuelta y arrancan lo más rápido posible hasta la línea de salvación, evitando que los alcancen. Cada alumno alcanzado es un punto para el equipo que persigue. Gana el grupo que logra la mayor puntuación.

2

Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de realizar una actividad como modo de preparación del cuerpo antes de la parte principal de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Elige a siete estudiantes que perseguirán con una pelota de papel en la mano al resto de sus compañeros; deben tocarlos con ella, sin lanzarla. A la señal, el resto del curso arranca. Si los toca el balón, se invierten los roles.



Seguridad

3

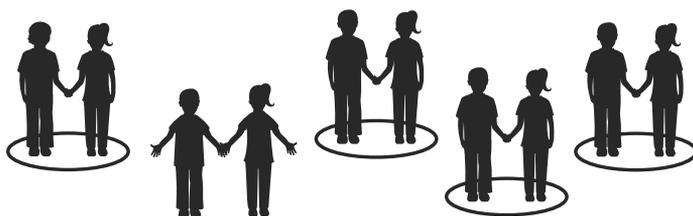
Al inicio de la clase, el profesor muestra en un afiche algunas situaciones que pueden poner en riesgo su seguridad durante la práctica de actividad física.

4

Se dispone tantos aros en el piso como alumnos hay en la clase, en un espacio determinado. Cada aro es un aeropuerto y los estudiantes son los aviones. A la señal del profesor, todos se desplazan sin entrar en los aeropuertos. Cuando el docente diga "aterrizar", buscan un aeropuerto e ingresan al aro de manera segura. Para variar el ejercicio, se pueden ir retirando aros y en cada uno debe aterrizar más de un avión.

5

Se forman en parejas y se distribuye sobre el piso una cantidad de aros inferior a la cantidad de parejas (por ejemplo: si hay 20 parejas, se colocan 19 aros). Las parejas deben desplazarse tro-tando y, a la señal del docente, corren hacia el interior de un aro. Cada pareja tiene un total de diez puntos; la pareja que no logra ingresar en un aro, pierde un punto.



📌 **Observaciones al docente:**

Es importante delimitar las áreas o espacios de trabajo para tener un adecuado control y poder observar cómo actúan todos los alumnos. Esto ayuda a que aprendan a controlar los materiales e implementos y el espacio personal para evitar choques y empujones.

6

El docente explica que hay momentos en los cuales es necesario ir a lugares seguros. Para ello, se requiere salir por vías de escape, que son las más seguras para ellos. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado; en las esquinas se colocan aros que simulan ser una salida de escape. Tras la señal, comienzan a desplazarse en diferentes direcciones, evitando entrar en los aros. Cuando el docente diga “Vías de escape”, deben correr, ingresar en el aro y ayudar a sus compañeros para que nadie quede fuera. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

Al inicio de la actividad, el docente menciona la importancia de comer frutas y verduras todos los días. Luego, cada estudiante debe dibujar un círculo en el suelo alrededor suyo, salvo un alumno, que queda libre en el centro del espacio de juego. Se reparte el nombre de cuatro frutas entre los estudiantes dentro de los círculos, de manera que haya más de una fruta del mismo tipo. El compañero que está libre nombra en voz alta una fruta y los que recibieron ese nombre deben buscar otro círculo, mientras el que está en el centro intenta entrar en uno. Cuando alguien diga “tutifrutí”, todos se deben cambiar.

📌 (Ciencias Naturales)

8

Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de mantener la espalda recta. Cada estudiante tendrá un balón sobre la palma de la mano con el brazo estirado, ampliamente

separada del cuerpo y con la espalda erguida. A la señal, comienzan a desplazarse, evitando chocar con sus compañeros y que caiga su balón. Para variar la actividad, se les puede pedir que se detengan, lancen la pelota al aire y la recojan diez veces.

9

Cada estudiante se ubica libremente en un espacio determinado con un bastón. A la señal, cambian alternadamente el bastón de mano diez veces seguidas sin que toque el suelo, manteniendo la espalda recta y erguida. El ejercicio se repite 20 veces.

10

Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado, con un papel de diario. A la señal del docente, deben desplazarse por el espacio soplando el papel de diario para evitar que caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede disminuir el tamaño del papel.

11

Al inicio de la actividad, el profesor explica la importancia de tener una buena postura; es decir, mantener la espalda recta y erguida. Luego invita a los estudiantes a distribuirse libremente por el espacio con un bastón. A la señal, deben flexionar las piernas mientras mantienen el bastón apoyado verticalmente en el suelo, sujetándolo con la palma de la mano.

12

Al empezar la clase, el docente explica la importancia de practicar hábitos de higiene al finalizar la clase. Las acciones más importantes son lavarse las manos y la cara después de la actividad física.

R (Ciencias Naturales)

! *Observaciones al docente:*

Es muy importante beber agua o comer frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física.

OA_6

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

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.

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Los alumnos se agrupan en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada grupo se traza un trayecto de diez metros (se puede marcar con tiza, conos o utilizar las líneas de la cancha). Los estudiantes deben tener las piernas separadas y tomarse de los hombros. A la señal del docente, el último jugador de cada fila pasa por debajo de las piernas de sus compañeros. Al llegar al principio, se pone de pie y el segundo pone sus manos sobre sus hombros. Esta acción se debe repetir hasta que el último alumno de cada fila cruce la meta. Gana el equipo que lo logre primero.

2

Se ubican libremente en un espacio determinado y se distribuyen un aro cada dos alumnos en el suelo. A la señal del profesor, se desplazan, corriendo libremente. Cuando el docente lo indique, deben correr dentro de un aro en el menor tiempo posible.

Resistencia y fuerza muscular

3

Se ubican en parejas. A la señal, uno trata de subirse arriba del compañero y el otro trata de sostenerlo sobre su espalda por diez segundos.

4

El profesor los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un bastón. A la señal, flexionan las piernas mientras mantienen el bastón apoyado verticalmente en el suelo, sujetándolo con la palma de la mano. Deben repetir el ejercicio diez veces.

Flexibilidad

5

Se ubican en parejas y a la señal del docente, se toman de los hombros y deben formar una mesa (haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y su tronco) con la espalda recta. Mantienen la posición 15 segundos y repiten el ejercicio tres veces.

6

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, deben desplazarse al ritmo que el profesor determine. Al término de la actividad, les pregunta cuándo sintieron que el corazón aumentó su trabajo.

7

Se ubican de pie con las piernas separadas. A la señal, bajan el tronco hacia una de sus piernas y se toman la pierna por detrás. Mantienen la posición por 30 segundos y luego cambian de pierna.

Respuestas corporales provocadas por la actividad física

8

El docente los invita a distribuirse libremente en un espacio determinado, con un papel de diario. A la señal, se desplazan por el espacio soplando el papel de diario y evitando que caiga al suelo. Una de las variantes es disminuir el tamaño del papel. El docente pregunta: ¿qué provocó la actividad en la respiración? ¿de qué otra forma podemos transportar la hoja de diario sin que se caiga? ¿podemos transportarlo en parejas sin que se caiga?

9

Agrupados en parejas, se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal del profesor, comienzan a dar pequeños saltos tocando repetidamente las palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo. Luego el docente pregunta: ¿qué pasó con sus músculos? ¿qué pasó con su corazón? ¿qué pasó con su respiración?

R (Ciencias Naturales)

10

Forman parejas y uno abraza al compañero por la cintura. A la señal del profesor, el que está abrazado intenta escapar sin utilizar sus manos. Luego se invierten los roles.

📌 Observaciones al docente:

Hay una guía de actividad física para aplicar en las escuelas en http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía_profesorado_af_1.pdf

OA_1

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

Locomoción

1

Los estudiantes se distribuyen libremente por un espacio determinado. A la señal del docente, se desplazan según las indicaciones; por ejemplo: sin mover los brazos, con los brazos cruzados sobre el pecho o atrás del cuerpo o sobre la cabeza, entre otros.

2

Se ubican libremente en un espacio determinado. Cuando el docente lo indique, corren en diferentes direcciones y a su señal, realizan un giro completo, manteniendo los pies en el suelo. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o realizar el giro con un pie.

3

Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del profesor, se desplazan esquivando a sus compañeros. Para variar la actividad, se puede cambiar la velocidad de desplazamiento o ejecutar la actividad en parejas o tríos.

4

Se agrupan en hileras de cuatro integrantes frente de una colchoneta. A la señal del docente, el primero de cada hilera rueda lateralmente de un lado al otro con los brazos junto al cuerpo. Cuando termina, el segundo de cada hilera hace lo mismo. Luego ejecutan el mismo ejercicio con los brazos estirados sobre su cabeza.

5

Se ubican frente a un tramo de diez metros marcado con línea. A la señal, se desplazan hacia el otro extremo saltando un pie, sobre el otro y con los dos de forma coordinada. Para variar la actividad, se pueden efectuar combinaciones de saltos.

Manipulación**6**

Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado con un objeto sobre la cabeza (por ejemplo: una pelota de tenis, un cuaderno o una hoja de papel). A la señal, comienzan a caminar a paso rápido y cuando el docente lo indique, giran en 360°, manteniendo el objeto sobre la cabeza. Las variantes pueden ser mantener los brazos a cierta altura, pegadas al cuerpo o caminar en puntillas, entre otros.

7

Se ubican en parejas, frente a frente, con dos balones. Con los brazos extendidos sostienen con las palmas los balones contra las palmas de sus compañeros. A la señal, se desplazan en diversos sentidos, manteniendo el control de los balones. Para variar el ejercicio, se puede aumentar la velocidad de desplazamiento, llevar solo un balón o ir cambiando el implemento de manos.

! Observaciones al docente:

Se sugiere iniciar las sesiones con trabajo individual orientado al reconocimiento de sí mismos.

Al trabajar con objetos, es importante permitir que los alumnos los manipulen libremente para animar su imaginación y su interés por la actividad.

Estabilidad**8**

Se sientan libremente en un espacio determinado. Cuando el profesor lo indique, separan sus brazos y levantan sus piernas (apoyándose solo con sus caderas), manteniendo el control de su cuerpo por diez segundos o más, según las características del grupo.

9

Se ubican libremente en un espacio determinado con una hoja de papel sobre la cabeza. A la señal, comienzan a caminar y cambiar sus posturas corporales; por ejemplo: se agachan, se arrodillan, se sientan y se levantan otra vez.

10

Los estudiantes se ubican frente a un tramo de diez metros marcado con una línea. A la señal del profesor, comienzan a desplazarse en posición cuadrúpeda hasta el otro extremo y regresan a sus puestos en la misma posición, pero desplazándose hacia atrás.

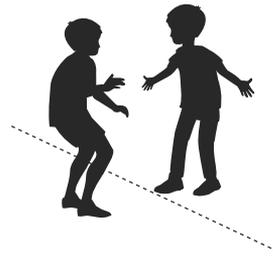
OA_5

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

Expresión corporal y danza

1

Se forman en parejas. Uno de los alumnos ejecuta distintas posiciones y el compañero lo imita, simulando ser un espejo. Luego se invierten los roles.



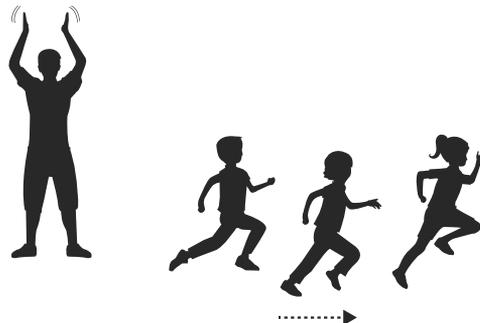
2

Se agrupan en parejas. Uno es un robot y el otro el operario que lo moviliza al ritmo de sus aplausos. El robot debe dar un paso por cada palmada del operario. Luego se invierten los roles.

3

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. El docente marca el ritmo y la cantidad de pasos que deben dar mediante aplausos; los estudiantes deben desplazarse de forma ordenada y coordinada. Para variar la actividad, se puede cambiar la velocidad de los aplausos o marcar el ritmo con un pandero o con música.

R (Música)



4

Se ubican en parejas. Uno se desplaza caminando de forma exagerada y el compañero lo imita; pueden variar la velocidad de desplazamiento. Luego se invierten los roles.

5

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. El docente reproduce una canción o simula una con aplausos. Cuando termina la música o los aplausos, los estudiantes deben reunirse en grupos del tamaño que indique el profesor.

6

Se dispone en el piso un aro menos que alumnos hay en la clase, en un espacio determinado. Con un pandero, el docente marca el ritmo y la cantidad de pasos que deben dar los estudiantes. Cuando deja de golpear el pandero, deben correr hacia el interior de los aros, en los que solo puede haber un alumno. Quien quede fuera, comienza a golpear el pandero a su ritmo y puede ingresar a un aro cuando deje de golpearlo.

❶ **Observaciones al docente:**

Un microcurso de la Editorial Inde explica la importancia del desarrollo de la expresión corporal en <http://microcursos.inde.com/microcurso6/index.html>

7

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



8

Se ubican libremente en un espacio determinado. El docente reproduce una música y los estudiantes, que están de pie, deben reproducirla a su vez, golpeando el suelo con las manos y pies.

9

Se ubican libremente en un espacio delimitado y simulan las acciones que propone el docente; por ejemplo: que caminen hacia adelante, intentando avanzar contra un fuerte viento que los obliga inclinarse hacia adelante; subir escaleras o empujar una pared imaginaria. El profesor cambia el movimiento cada cierto tiempo.

10

Se ubican libremente en un espacio determinado. Mientras suena una música, los alumnos siguen el ritmo con un pie. Para variar la actividad, pueden reproducir la música con ambos pies o agregar aplausos al movimiento; también se puede realizar en parejas y un alumno imita los movimientos del compañero.

OA_7

Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

Hábitos para una vida activa

1

El docente guía una lluvia de ideas sobre juegos y actividades físicas que pueden realizar durante el fin de semana. Luego, el docente pregunta a los estudiantes de qué manera pueden mantenerse activos durante el fin de semana. Para cerrar la actividad, el profesor da ideas atractivas de cómo aumentar la práctica regular de actividad física.

R (Ciencias Naturales)

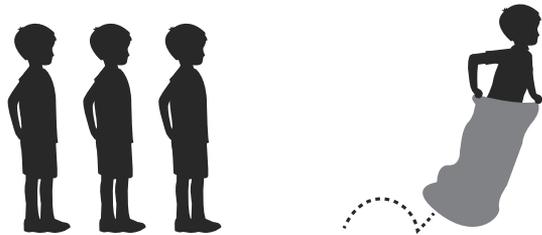
2

Al inicio de la clase, el docente explica la importancia de realizar actividad física de manera regular. Luego guía una conversación con preguntas como ¿de qué forma pueden mantenerse activos en sus tiempos libres? ¿qué actividad física pueden realizar con sus padres?

R (Ciencias Naturales)

3

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



Observaciones al docente:

En el siguiente programa de televisión con los personajes de Lazy Town se enseña que el ejercicio físico y la alimentación saludable son las mejores armas para combatir la obesidad y el sobrepeso: http://www.youtube.com/watch?v=gUy_bHYuixA&feature=BFa&list=PL-85FAEBE11AAOCCF4&lf=plpp_video

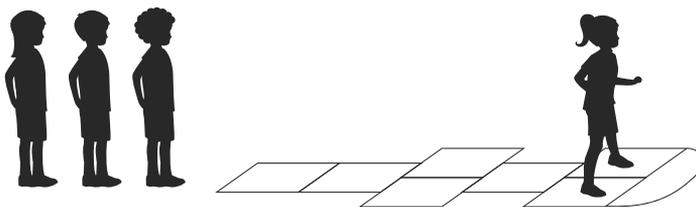
4

El grupo curso se distribuye en cuatro grupos. Por cada dos grupos, se otorga una cuerda de diez metros. Cada equipo se ubica en hileras frente a una línea dibujada en el piso y tomar un extremo de la cuerda asignada. A la señal del docente, tiran con la mayor fuerza posible para traer al otro grupo a su lado de la línea. El que lo consigue, gana. Luego pueden rotar los equipos para competir.



5

Se distribuyen en grupos de cuatro integrantes. Formados en hileras, cada grupo debe dibujar en el suelo el juego del lucbe. El juego consiste en que cada estudiante debe lanzar una piedra de forma plana al primer casillero. Saltando en un pie y evitando el casillero con la piedra, debe recogerla y seguir saltando en un pie o ambos en los otros cuadrados hasta llegar al último. Luego, el segundo de cada hilera realiza el mismo ejercicio y así sucesivamente. El que primero logre completar todas las casillas en orden, gana.



6

El grupo curso se divide en dos. Unos serán los policías y los otros, los ladrones. Los policías deben capturar a los ladrones tocándolos con una mano. Si un ladrón es alcanzado, debe quedarse detenido en un pie hasta que llegue otro ladrón y le dé la mano para liberarlo. Cuando todos sean atrapados, se cambian de roles.

7

Los alumnos se agrupan en hileras de cinco estudiantes como máximo. Frente a cada grupo se ubica una mesa con un castillo de latas de bebidas con un poco de arena o piedras, a una distancia de tres metros. El primero de cada hilera dispone de tres lanzamientos para intentar derribar todas las latas con una pelota de panty. Cuando los grupos logren derribar todas las latas, se distribuyen nuevos equipos y se incrementa la distancia de lanzamiento.

8

Forman grupos de cinco estudiantes como máximo y se dibuja una circunferencia sobre el piso por cada grupo. Un alumno se ubica en el centro con los ojos vendados y el resto, sobre la circunferencia. A la señal de los compañeros, el del medio debe dar una vuelta sobre sí mismo y empezar a caminar en busca de uno de sus compañeros, los que no deben salir de la circunferencia y solo se pueden desplazar en el sentido del reloj. Cuando alcance a uno, se cambian de roles.

9

Se ubican en parejas con dos monedas o tapas aplastadas. A cinco metros de cada grupo, se dibuja una línea con tiza. Comienzan a lanzar el objeto, tratando de que quede lo más cerca de la línea. Gana aquel que lo logra la mayor cantidad de veces. Como variante, pueden cambiar de pareja.

10

Se forman en grupos de cinco estudiantes. Cuatro se sientan y se sostienen entre sí. Es importante que el último esté apoyado contra una pared. El quinto se ubica de pie frente a la hilera e intenta sacar al primero, tomándolo de la mano. Si lo logra, se ubica detrás de él, lo toma por la cintura y lo ayuda a quitar más compañeros. El juego termina cuando todos son sacados de su puesto original.

11

Al inicio de la actividad, el docente explica que pueden utilizar espacios públicos para aumentar sus niveles de actividad física y que, en ese caso, es importante que tomen medidas de precaución respecto de los automóviles. Luego los invita a ubicarse libremente por un espacio determinado, mientras simulan conducir un automóvil con sus manos. Caminando a paso rápido, deben evitar chocar con los otros autos. Cada cierto tiempo, el docente grita "¡alto!". Para variar la actividad se puede cambiar la velocidad de desplazamiento.

12

Se agrupan en parejas. Uno tiene tres círculos de color, simulando ser un semáforo (el color rojo significa detención, el amarillo caminar y el verde correr) y el otro se ubica frente a él a cinco metros de distancia. Cuando el docente lo indique, los estudiantes con los círculos los muestran en forma sorpresiva para que el compañero ejecute la acción correspondiente a ese color; de esta forma, el compañero debe llegar hasta el semáforo.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_5

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Exploran diferentes sensaciones que involucren sentimientos por medio del movimiento.
- › Ejecutan movimientos en respuesta a diferentes ritmos y músicas.
- › Crean secuencias de movimiento en respuesta a sonidos y ritmos.

Actividad

- 1 Al escuchar diferentes sonidos o ritmos musicales, crean y se expresan de manera espontánea por medio del movimiento.
- 2 Al ritmo de la música, crean diferentes secuencias de movimientos.



- 3 Por medio de un relato, el docente les propone que imaginen diversas situaciones y las expresen por medio del movimiento. Por ejemplo: "Vamos en un barco que se encuentra en medio de una tormenta. Las olas comienzan a mover el barco y los tripulantes tienen frío". Luego narra otra historia.
- 4 Los estudiantes se desplazan al ritmo de aplausos o del pandero.
- 5 El docente les pregunta: ¿de que forma pueden realizar un movimiento con ritmo en su casa?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan movimientos espontáneos por medio de sonidos o ritmos musicales.
- › Ejecutan variados desplazamientos a diferentes ritmos, utilizando todo el espacio.
- › Crean diferentes movimientos por medio de un relato dirigido por el docente.
- › Crean secuencias de movimiento en respuesta a diferentes ritmos.
- › Mencionan actividades rítmicas que pueden ejecutar fuera del colegio.

Ejemplo 2

OA_7

Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan juegos al inicio de la clase como calentamiento.
- › Se mantienen en los límites establecidos.
- › Siguen instrucciones.
- › Realizan juegos en grupos pequeños, utilizando todos los espacios propuestos para la actividad.
- › Participan de manera activa en el juego.
- › Realizan actividades en conjunto con sus compañeros.
- › Utilizan todas las dimensiones del terreno de juego.

Actividad

- 1 Al inicio de la clase, los estudiantes se ubican libremente por el espacio delimitado por el profesor. A la señal, comienzan a correr por todo el espacio, con cuidado de no chocar con algún compañero. Cuando el docente lo indique, tendrá que darse las manos a modo de saludos la mayor cantidad de veces posible y contar cuántas veces lo hicieron. Al término de la actividad, el docente los invita a crear algún tipo de saludo.
- 2 El profesor les pregunta: ¿qué otro juego podríamos hacer antes de partir la clase?
- 3 Se ubican libremente y uno pillas al resto. Cuando atrape a uno, se toman de las manos y siguen pillando hasta que todos formen una cadena.
- 4 Mencionan al menos tres juegos que permiten mantener su cuerpo activo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Realizan un calentamiento antes de la clase principal por medio de un juego.
- › Durante el juego, se mantienen en el espacio determinado por el docente.
- › Mencionan al menos un juego que pueden realizar al inicio de la clase.
- › Ejecutan actividades en conjunto con sus compañeros.
- › Demuestran que participan de forma activa en las actividades propuestas.
- › Mencionan al menos tres juegos que los permiten mantenerse activos.

Ejemplo 3

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.

OA_7

Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Practican una variedad de juegos tradicionales que pueden ser incorporados en su vida diaria.
- › Identifican la necesidad de participar en una variedad de juegos o actividades físicas fuera del colegio.
- › Participan cinco veces a la semana en actividades físicas por un periodo de 60 minutos.

Actividad

- 1 Al finalizar la clase o la práctica de actividad física, el estudiante practica hábitos de higiene, como, lavarse las manos y la cara y cambiarse de ropa.
- 2 Dibuja los objetos de aseo personal que debe utilizar al término de la clase, como la toalla, el cepillo de diente o la ropa de recambio. El profesor les pregunta: ¿qué otros objetos creen ustedes que podrían utilizar para el aseo personal?
- 3 Se distribuyen en tríos con un balón. Uno de los integrantes se ubica entre los otros dos. A la señal del docente, se envían el balón por encima de la cabeza y el alumno que está en el centro trata de interceptarlo. Cuando lo consigue, cambian de roles.
- 4 Dibujan en el cuadro los juegos o actividades físicas que practican en un día de fin de semana.

SÁBADO	DOMINGO

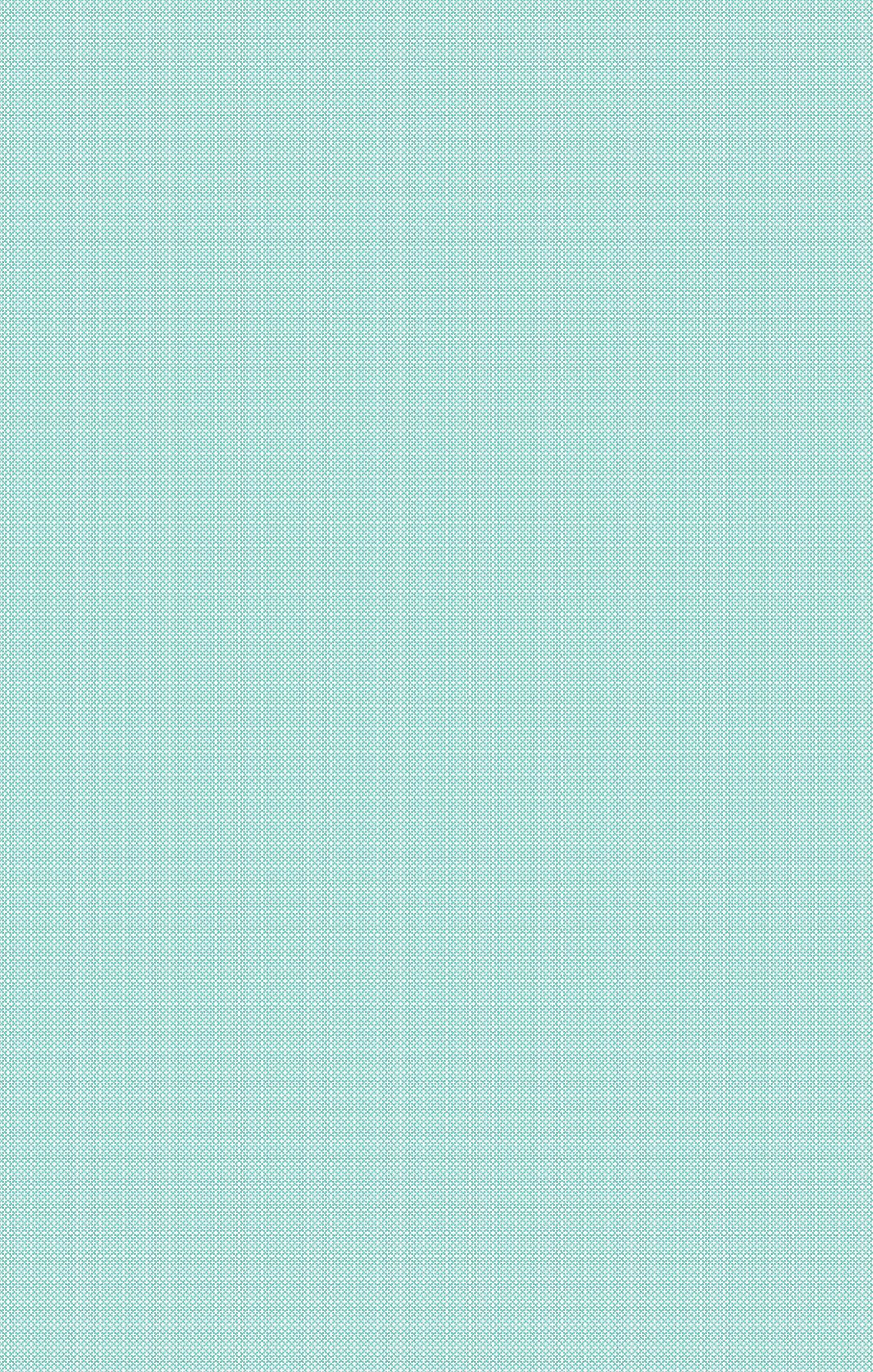
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Registran los juegos o actividades físicas que practican en un fin de semana, como andar en bicicleta, jugar en la plaza, una caminata a un cerro, etc.
- › Reconocen los objetos de aseo personal que deben usar al término de la clase.
- › Se cambian de ropa y se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud.
- › Mencionan actividades físicas que practican durante el fin de semana.

Semestre 2

Unidad 4



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres propósitos centrales. En primer término, que desarrollen el movimiento en diferentes ambientes y entornos, como el patio del colegio, plazas, parques, playas o cerros. Segundo, que practiquen una amplia variedad de juegos colectivos e individuales, utilizando el espacio en todas sus dimensiones. Tercero, que ejecuten juegos u otras actividades para que aprendan a trabajar en equipo. En este punto, es clave que aprendan a asumir distintos roles.

Además, se espera que, con la ayuda del profesor, mantengan limpios los entornos en que desarrollen sus actividades y asimismo, que muestren una actitud de colaboración y respeto hacia sus otros compañeros. También 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

Habilidades motrices básicas, como lanzar, patear, recibir, girar, suspenderse, rodar; entorno natural.

PALABRAS CLAVE

Rol, trabajo en equipo, actividades físicas al aire libre, autocuidado.

CONOCIMIENTOS

- › Trabajo en equipo
- › Actividades físicas en el entorno natural
- › Autocuidado
- › Rol y liderazgo

HABILIDADES

- › Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes entornos.
- › Usar una variedad de entornos y ambientes para la práctica de actividad física.
- › Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas.

ACTITUDES

- › Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.
- › Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.
- › Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.
- › Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

- > Explican con sus palabras la importancia de realizar un calentamiento al inicio de una actividad física.
- > Siguen y escuchan al docente cuando da instrucciones y cambia la actividad, como cuando hace sonar el silbato, da un aplauso o emite un silbido, entre otros.
- > Siguen las diferentes reglas para las actividades propuestas.

OA_6

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

- > Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardíaca, la sensación de calor y la fuerza muscular, guiados por el docente.
- > Ejecutan un circuito de forma continua, venciendo obstáculos
- > Se ponen de pie sin la ayuda de las manos.
- > Se cuelgan de una barra por un periodo determinado.
- > De la posición de pie, se ponen en cuclillas y se levantan sin la ayuda de las manos.
- > Ejecutan ejercicios de flexibilidad para el tronco, miembros superiores e inferiores.

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.

- > Describen con sus propias palabras las respuestas corporales provocadas por la actividad física, guiados por el docente.
- > Identifican que aumenta la dificultad de hablar cuando realizan ejercicios intensos y continuos.
- > Reconocen los cambios producidos en los músculos antes y después de realizar actividad física.
- > Asocian el sudor con el aumento de la temperatura corporal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_4

Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.

- › Usan entornos alternativos (plazas activas, patios del colegio) para ejecutar las habilidades motrices básicas.
- › Ejecutan actividades de trepar en juegos, implementos o árboles.
- › Mantienen limpios los espacios utilizados.
- › Crean material alternativo para diferentes actividades, como pelotas de papel o trapo, bastones, entre otros.

OA_3

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

- › Ejecutan actividades individuales y colectivas.
- › Ejecutan juegos grupales y colaborativos; por ejemplo: pillar con un compañero, juegos de relevos, entre otros.
- › Utilizan el terreno de juego y se desplazan en todas las direcciones.

OA_10

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

- › Reconocen que durante la práctica de actividad física se debe mantener el respeto a los compañeros y el profesor.
- › Identifican los roles desempeñados por los distintos participantes de una situación de juego.
- › Asumen las tareas asignadas por el profesor.
- › Ejecutan juegos en los cuales asumen diferentes roles.
- › Demuestran la iniciativa de querer trabajar en equipo en actividades grupales.
- › Identifican los roles desempeñados por los distintos participantes en un juego.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- › Describen con sus propias palabras por qué es importante una alimentación saludable para la actividad física; por ejemplo: la comida saludable proporciona la energía necesaria para jugar y mantenerse activo.
- › Guiados por el docente y los compañeros, realizan una lista de opciones de comida saludable para la actividad física; por ejemplo: frutas, verduras, legumbres y lácteos.
- › Se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud.
- › Guiados por el docente, mencionan los efectos que produce no beber agua antes, durante y después de la actividad física.
- › Utilizan y cuidan sus implementos de aseo.
- › Reconocen la importancia de utilizar protectores solares.
- › Guiados por el docente, demuestran saber que la práctica regular de actividad física fortalece los músculos y el corazón.

Ejemplos de actividades

OA_11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente recuerda la importancia de realizar un calentamiento para preparar al organismo para un esfuerzo mayor.

2

Como actividad de calentamiento, invita a todos los estudiantes a ubicarse detrás de una línea. A la señal del docente, deben correr lo más rápido posible hacia otra línea ubicada a diez metros. Para variar a actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (con uno o dos pies) o hacerlo en parejas.

3

Se distribuyen 12 conos, formando un cuadrado que permita que los alumnos puedan correr libremente dentro de él. A la señal, van lo más rápido posible hacia alguno de los conos. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (con uno o dos pies).

4

El curso se divide en dos grupos: uno de cinco o seis alumnos que intentan pillar a los otros, y el resto que debe escapar. Se establece un lugar donde quedarán los pillados (portería, árbol, pared). Cuando uno de los que pilla toca a uno de los perseguidos, lo lleva hasta ese lugar. El primero de los pillados debe tocar el lugar señalado con una mano y, con la otra, agarrar la mano de otro compañero pillado, y así sucesivamente. Los prisioneros pueden escapar cuando uno de sus compañeros no capturado los toca. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados.

Seguridad

5

Al inicio de la clase, el docente recuerda que deben utilizar los materiales de manera adecuada y cuando él lo indique.

6

Al inicio de la actividad, el profesor explica brevemente por qué es importante mirar a ambos lados de la calle ante de cruzarla. Luego invita a diez estudiantes para que se ubiquen frente a frente separados por cinco metros, formando una calle. El resto se sitúa en una hilera al inicio de esa calle. Aquellos que la forman tienen una pelotita de papel y deben lanzarla cuando el profesor

lo señale, mientras los demás corren lo más rápido posible por la calle, evitando que las pelotitas los toquen. El profesor hace hincapié en que, antes de cruzar, deben mirar a los dos costados, igual que cuando cruzan una calle.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere la siguiente página respecto del tema entorno seguro y saludable: <http://www.youtube.com/watch?v=-5FFbqVXY&feature=relmfu>

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

Con una breve explicación, el docente comenta lo importante que es la columna vertebral para nuestra postura y los invita a ubicarse en parejas. Uno asume una posición cuadrúpeda y el otro pasa un balón por toda su columna vertebral. Luego se invierten los roles. Para finalizar la actividad, el docente pregunta: ¿de qué forma podemos cuidar nuestra columna? ¿qué acciones podemos evitar para dañarla?

8

Se ubican de pie libremente en un espacio y, a la señal del docente, juntan los pies y deben llegar lo más abajo posible con sus manos y mantener la posición por treinta segundos, sin doblar las rodillas.

9

Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado y se desplazan en posición cuadrúpeda, conservando la simetría corporal.

10

Al inicio de la clase, el docente explica la importancia de hidratarse cuando se realiza actividad física y establece periodos breves para que se hidraten durante la clase.

📌 (Ciencias Naturales)

11

El docente explica la importancia de tener una buena postura. Luego los estudiantes se ubican libremente por un espacio determinado. El profesor indica si deben quedar en posición acostada o de pie; es importante que en ambos casos tengan una postura erguida. Hay que repetir la acción diez veces.

12

Cada estudiante tiene un bastón y se ubica libremente en un espacio determinado. Luego toman el objeto con ambas manos a la altura de los hombros y con los brazos extendidos tratan de llevarlo hacia atrás, pasándolo sobre su cabeza sin soltarlo. Gana aquel que lo logre la mayor cantidad de veces.

OA_6

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

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.

Aptitud y condición física
Resistencia

1

Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio delimitado y se disponen varias colchonetas en el suelo. A la señal del docente, deben correr sin tocar las colchonetas. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta ¿de qué otra forma podemos vencer el obstáculo? Con un compañero tomado de la mano, ¿cómo pueden vencer el obstáculo?

2

Se ubican libremente en un espacio determinado. Dos alumnos deben pillar a los demás. El que sea tocado se toma de la mano con quien lo tocó y siguen pillando. Para variar la actividad, se pueden cambiar los tipos de desplazamiento (en uno o dos pies) o trabajar en tríos.

3

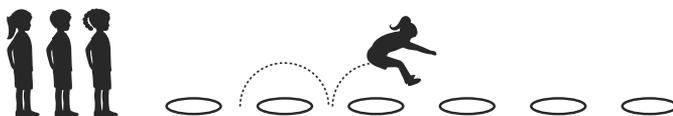
Los estudiantes se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal del docente, deben desplazarse por el espacio en diferentes direcciones y velocidades.

4

Se mueven libremente por el espacio con los brazos en cruz -a modo de aviones-, esquivándose mutuamente. Para evitar chocar con los brazos, deben doblarlos hacia arriba o abajo. Si chocan, pierden esa ala; el brazo queda pegado al cuerpo y vuelan con una sola ala. Quien pierde las dos alas, realiza un aterrizaje forzoso y se sienta en el suelo hasta que otro avión con las dos alas lo repare, dando tres vueltas a su alrededor; entonces puede volver a volar.

5

Se forman hileras de cinco estudiantes cada una. Frente a cada una se disponen seis aros en forma lineal a una distancia de unos 50 centímetros entre sí. Deben saltar a pies juntos de forma continua por fuera de los aros. Al finalizar la actividad, el docente pregunta: ¿de qué otra forma podemos saltar y vencer los obstáculos?



Resistencia y fuerza muscular

6

Los estudiantes se ubican en parejas. A la señal, uno trata de subirse arriba del compañero, mientras el otro lo trata de sostener en la espalda por diez segundos.

7

Se ubican en parejas en cuclillas frente a frente. A la señal, comienzan a dar botes mientras tratan de que el compañero pierda la posición con la palma de las manos. Gana quien lo logra la mayor cantidad de veces. Luego cambian de pareja.



Velocidad

8

Se forman en parejas. Se dibuja una línea en el centro del espacio y cada pareja se ubica frente a frente, separados por dos metros a cada lado de la línea. Detrás de cada pareja, se dibuja una línea de salvación a cinco metros de distancia. A cada integrante se le asigna un lado de una moneda, por lo que uno será cara y el otro sello. El docente lanza la moneda al aire y cuando la moneda cae en su mano nombra el lado sorteado. Aquel estudiante que salga sorteado arranca hacia la línea de salvación, mientras su compañero intenta pillarlo. Para variar la actividad, se pueden cambiar las formas de desplazamiento.

Flexibilidad

9

Se sientan con las piernas extendidas y juntas. A la señal, se toman de las piernas por detrás de las rodillas y tratan de alcanzar las rodillas con la frente. Mantienen la posición por 30 segundos.

10

Se ubican en parejas. A la señal del docente, se toman de los hombros y deben formar una mesa, haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y su tronco, con la espalda recta. Deben mantener la posición durante 15 segundos y repetir el ejercicio tres veces.

Respuestas corporales provocadas por la actividad física

11

El docente los invita a desplazarse saltando libremente en forma continua, sin detenerse. Luego les pregunta: ¿Hay alguna diferen-

cia si usted salta como una rana en vez de como un conejo? ¿Hay alguna diferencia en sus brazos cuando usted simula volar como un pájaro y cuando simula que es una ardilla que sube un árbol?

12

Tras una breve explicación, el docente comenta que su corazón siempre está latiendo y bombeando sangre a los músculos y al resto del cuerpo. Cuando se mueve más rápido, su corazón y los pulmones trabajan más y se hacen más fuertes y saludables. Luego los invita a que jueguen con un compañero algún juego que los haga moverse intensamente.

R (Ciencias Naturales)

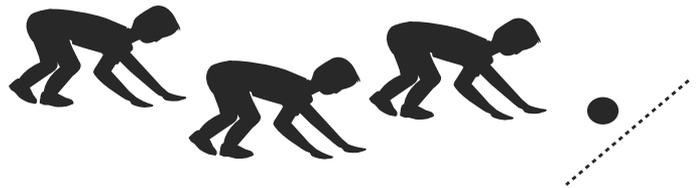
OA_4

Ejecutar habilidades motoras básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.

Ejercicio en entornos naturales

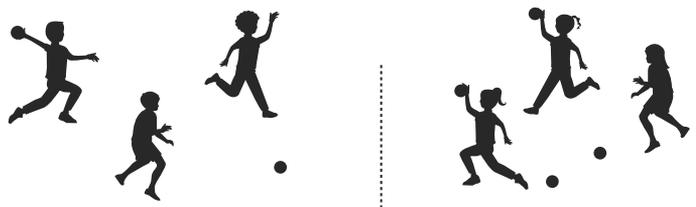
1

Los estudiantes se ubican frente a un trayecto de cinco metros en posición cuadrúpeda con una pelota de papel en el suelo. A la señal del docente, se desplazan soplando la pelotita hasta llegar al otro extremo. Para variar, pueden cambiar los tamaños de las pelotitas.



2

El grupo curso se divide en dos y cada estudiante tiene una pelotita de papel. Se dibuja una línea y cada equipo se pone a uno de los lados. A la señal del docente, cada grupo lanza las pelotitas hacia el lado contrario para dejar su zona sin pelotitas. Gana el equipo que tiene menos pelotitas al terminar el juego.



3

El docente explica brevemente lo importante que es mantener y dejar limpios los espacios utilizados durante la práctica de actividad física. Luego guía una caminata por la escuela para que recojan la basura del suelo y la guarden en bolsas. La actividad termina cuando el espacio se encuentre limpio.

R (Ciencias Naturales)

4

Diez estudiantes forman un círculo mientras sujetan con las manos una cuerda atada por sus extremos de la que cuelga un anillo pequeño. Uno alumno toma el anillo junto con la cuerda. En el centro del círculo hay un jugador cuya misión es adivinar dónde se encuentra el objeto. Mientras, los demás jugadores van acercando sus manos sin dejar la cuerda y deben pasarse el anillo unos a otros sin que el alumno del medio se dé cuenta. La finalidad del juego es que el anillo llegue sin ser descubierto al mismo jugador que lo tenía al empezar. Lo pueden pasar hacia la derecha o a la izquierda. Si el jugador del centro lo localiza, cambia su sitio con quien lo tenía al ser descubierto y se vuelve a empezar.

5

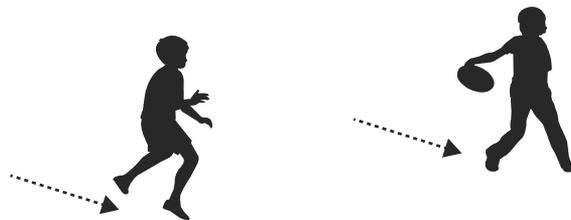
Se ubican libremente en un espacio estrecho. Se selecciona un alumno para que sea un zorro que corre en cuclillas y que quiere comer a sus compañeros conejos que se desplazan saltando en un pie. Su objetivo es tocar a algún conejito. Si lo consigue, este se convierte en zorro y debe ayudar a cazar conejitos. El juego se termina cuando todos son zorros. Luego se pueden invertir los roles de inicio.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere incluir variados y numerosos juegos para que el estudiante disfrute de la práctica de actividad física, mejore su condición física e incorpore estas actividades en su vida diaria dentro y fuera de la escuela.

6

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

**7**

Los estudiantes forman parejas: uno es el fotógrafo y el otro, la cámara. Quien sea la cámara tiene los ojos cerrados, mientras el fotógrafo lo guía desde atrás, tomándole los hombros. Se desplazan por el entorno hasta que el fotógrafo quiera tomar una foto. En ese momento, la cámara abre los ojos por tres segundos y vuelve a cerrarlos. Luego caminan hacia otro lugar y comparan los objetos con los de la foto anterior. Después de cuatro fotos, se intercambian los roles.

8

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Tres estudiantes tendrán una gran hoja de árbol en la mano y deben pillar a los demás, tocándoles la espalda con la hoja. Cuando alcancen a alguno, deben lanzar la hoja lejos para que el que fue atrapado la vaya a buscar y siga persiguiendo. Gana quien fue tocado menos veces.

9

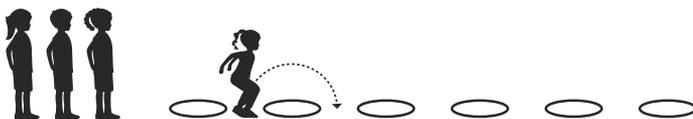
Los estudiantes se distribuyen libremente por un espacio delimitado y uno es seleccionado para realizar la búsqueda. A la señal del docente, el estudiante seleccionado para buscar se tapa los ojos frente a una pared y cuenta quince segundos. En ese tiempo, los demás se esconden detrás de árboles, plantas y elementos que encuentren en el entorno. Al terminar de contar, el estudiante sale a buscar a sus compañeros y cuando los vea, corre hacia el punto de partida y dice su nombre. Todos compañeros pillados deben ayudar a buscar al resto. Termina el juego cuando todos son pillados.

R (Ciencias Naturales)**10**

En un día soleado, los estudiantes salen al patio con algún protector solar. Deben separar sus brazos y hacer variadas formas con su sombra. También pueden hacerlas con algún compañero. La actividad termina cuando hayan podido formado al menos cinco figuras.

11

Se forman hileras de cinco estudiantes cada una. Frente a cada una se disponen seis aros en forma lineal a una distancia de unos 50 centímetros entre cada uno. Los aros representan ríos y los estudiantes deben saltar a pies juntos de forma continua por fuera de los aros, evitando ingresar al río.

**12**

El docente explica que, cuando hay un incendio, se debe apagar con agua. Los estudiantes eligen a dos compañeros para que sean agua, los que deben atrapar al resto de los estudiantes que son pequeñas llamas y deben arrancar. El objetivo del juego es apagar las llamas en el menor tiempo posible. Cuando todos sean atrapados, se hace cambio de rol.

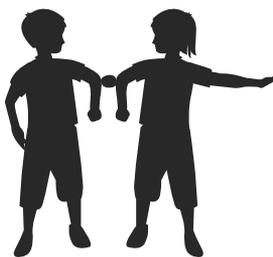
OA_3

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

Juegos lúdicos

1

Los estudiantes se distribuyen en hileras de cuatro parejas, cada una con una pelotita de papel. Entre ambos la deben trasladar en un trayecto de cinco metros, utilizando diferentes partes del cuerpo, como la cabeza, los hombros y el tronco, entre otras.



2

Se dispone un espacio cuadrado dividido en tres zonas. En cada extremo se ubica un estudiante y los demás quedan en el centro. Se entrega un balón a uno de los que están en los extremos. A la señal del docente, lanza el balón, tratando de tocar a uno de los que están en el centro. Aquellos que estén en el centro deben recuperar el balón para poder seguir lanzándolo. Los que están en el centro no pueden tomarlo. El que sea tocado, se integra a uno de los extremos y ayuda a lanzar el balón contra sus compañeros. El juego finaliza cuando todos los estudiantes han sido alcanzados por el balón.

3

En parejas, se ubican libremente en un espacio determinado con un balón. A la señal del profesor, se desplazan en diferentes direcciones, dándose la mayor cantidad de pases posibles; deben evitar chocar con sus compañeros o que la pelota caiga al suelo.

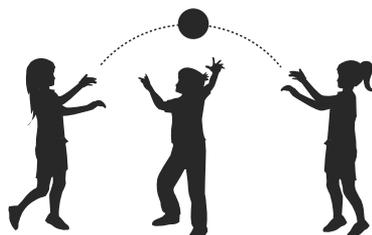


4

Se distribuyen libremente en un espacio delimitado, con un pañuelo colgado en la espalda simulando ser una cola. A la señal del profesor, deben recoger la mayor cantidad de pañuelos, evitando perder el suyo, pero si esto ocurre, pueden seguir jugando. Cuando no quede ningún pañuelo colgado, se reinicia el juego.

5

Distribuidos en tríos con un balón, uno de los estudiantes se ubica entre los otros dos, que están separados por seis metros. A la señal del docente, los alumnos de los extremos se pasan la pelota sobre la cabeza del compañero del medio, quien intenta interceptarla. Los roles se cambian cuando el compañero del centro atrape el balón.



6

Se agrupan en hileras de cinco integrantes detrás de un trayecto de diez metros, con una hoja de diario presionada al pecho con la mano. A la señal, se suelta la hoja y el primero de cada hilera empiezan a correr de modo que esta quede adherida al pecho por la presión del aire. Al llegar al otro extremo, vuelven con la hoja de diario en la mano y se la entregan al que sigue. Luego van variando los equipos.

❗ **Observaciones al docente:**

La oposición implica jugar contra otros, delimitando acciones, campos o 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.

7

Se forman hileras de cinco estudiantes tomados de la cintura detrás de un trayecto de diez metros. A la señal del docente, deben desplazarse corriendo sin soltarse hasta el otro extremo. Gana el grupo que lo consigue más rápido. Para variar el ejercicio, se puede realizar el trayecto de espaldas.



8

Se forman grupos de seis estudiantes. Cinco forman una hilera tomados de la cintura y el sexto se ubica frente a ellos con un balón. A la señal del docente, el que tiene el balón debe tocar al último de la hilera, mientras el resto lo protege, realizando distintos movimientos sin soltarse. Cuando lo logra, cambian de rol.

9

Dos hileras de cinco estudiantes se ubican frente a frente a una distancia de ocho metros. El primero de una hilera tiene un testimonio (por ejemplo: un tubo). A la señal de partida, quien tenga el testimonio debe correr la fila del frente, pasárselo al primero de la hilera y luego se ubica al final. Deben repetir al menos cinco veces la acción. Como variante, puede variar la postura con la que espera el relevo, sentado, acostado, etc.

OA_10

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

Trabajo en equipo y liderazgo

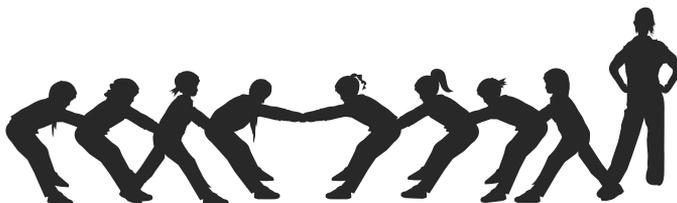
1

Se forman cinco parejas, se toman de las manos y se les asigna la función de pillar al resto de sus compañeros. A la señal del docente, las parejas deben comenzar a pillar a los demás, que deben evitarlo. Si son alcanzados, se toman de la mano con la pareja y siguen pillando, formando una cadena humana. Luego invierten los roles de inicio.



2

Se ubican en hileras de cuatro alumnos; cada hilera se forma frente a otra; todos se toman de la cintura y los primeros de cada hilera se toman de las manos. A la señal del profesor, los estudiantes comienzan a tirar, intentando que el otro grupo se separe. Gana el grupo que logre separar al otro.



3

En grupos de cinco integrantes, se ubican detrás de un trayecto de diez metros. Cuatro de ellos toman de los brazos y los pies al quinto. A la señal del docente, lo transportan hacia el otro extremo del trayecto. Una vez que lo completan, se cambian los roles.

R (Orientación)

! Observaciones al docente:

Los niños tienen que asumir diversos roles en los juegos y demás acciones motrices. Asimismo, al desarrollar un juego, es importante promover acuerdos y normas que los alumnos puedan usar en su vida diaria; por ejemplo: evitar conductas de violencia durante un juego y saber manejar el triunfo, entre otros. Aunque la emoción es un ingrediente importante en un juego, no se debe perder de vista la intención formativa durante las actividades; es decir, el fomento de actitudes de respeto, cooperación y solidaridad.

4

En grupos de seis integrantes, cinco de ellos forman un círculo y el sexto ingresa a ese círculo. Quienes rodean al compañero, deben tomarse de las manos fuertemente. A la señal del docente, el que está en el centro debe salir, separando los brazos de los demás. Se cambian los roles cuando el compañero escape de la ronda. El juego termina cuando todos hayan roto la cadena.

5

Se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, se agrupan en parejas con su compañero más cercano y uno debe sostener en brazos al otro durante cuatro segundos. Luego siguen corriendo hasta una nueva señal. La actividad dura cinco minutos.

R (Orientación)



6

Se forman círculos de diez estudiantes. Todos deben cerrar los ojos y avanzar hacia el centro lentamente. Al llegar al medio, se toman las manos con los compañeros (pueden estar al lado o en otro lugar). Luego abren los ojos y deben deshacer el enredo sin soltarse las manos. Uno puede estar afuera y dar indicaciones para lograr el objetivo.

R (Orientación)

7

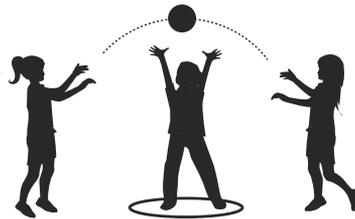
Se ubican en tríos, abrazados y dentro de un aro. A la señal del docente, deben subir el aro por encima de sus hombros sin utilizar las manos. Gana el primer equipo que lo logre cinco veces. Para variar el ejercicio, se puede cambiar los equipos de trabajo o pueden desplazarse mientras se suben el aro.

8

Agrupados en tríos, se ubican libremente en un espacio determinado. Dos alumnos se toman de las manos frente a frente y el tercero arranca de ellos. El objetivo del juego es atrapar al compañero que corre solo, en el espacio que hay entre los brazos de la pareja. Si lo alcanzan, se realiza un cambio de roles.

9

Los estudiantes se forman en tríos. Uno se coloca dentro de un aro y los otros dos se ubican a una distancia de dos metros del aro con un balón. A la señal de partida, deben pasar el balón por encima de la cabeza de su compañero, mientras este intenta interceptarla sin salir del aro. Cuando lo consigue, se cambian los roles.

**10**

Se agrupan en parejas. Uno de ellos debe correr a lo largo de un trayecto y su compañero lo observa y memoriza el recorrido. Luego intenta repetir el trayecto. Para variar la actividad, se puede cambiar de pareja o variar los recorridos.

R (Orientación)

! *Observaciones al docente:*

Se sugiere que aquellos estudiantes que tengan una menor participación en la clase en general y que no sean líderes, sean designados capitanes de cada grupo.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_3

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

OA_10

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan juegos en los cuales asumen diferentes roles.
- › Asumen las tareas asignadas por el profesor.
- › Trabajan cooperativamente para completar un trabajo asignado.

Actividad

- 1 Se forman grupos de seis estudiantes. Cinco forman una hilera tomados de la cintura y el sexto se coloca enfrente. La hilera no se puede soltar de la cintura. A la señal, el que está enfrente tiene que tocar al último de la hilera y sus compañeros deben protegerlo. Cuando lo logra, cambian de rol.
- 2 Respecto de la actividad anterior, el docente pregunta: ¿cuál fue su función en el juego?
- 3 Los estudiantes se distribuyen libremente en parejas. Cada pareja tendrá una pelotita de papel que deberán trasladar por el espacio delimitado por el profesor. Se utilizarán diferentes partes del cuerpo, como cabeza, hombros y tronco, entre otras.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran una actitud positiva frente al trabajo de cooperación.
- › Demuestran respeto hacia sus compañeros y el docente.
- › Ejecutan actividades en conjunto con sus compañeros.
- › Demuestran que participan de forma activa en las actividades propuestas.

Ejemplo 2

OA_10

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

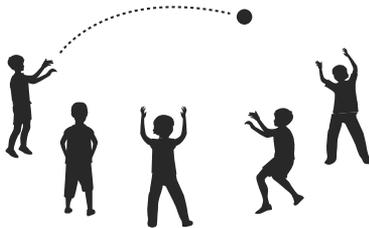
- › Ejecutan juegos en los cuales asumen diferentes roles.
- › Asumen las tareas asignadas por el docente.
- › Trabajan cooperativamente para completar un trabajo asignado.

Actividad

1 Tres estudiantes se ubican dentro de un aro y deben salir de ahí, sin la ayuda de sus manos.



2 Se ubican en grupos de cinco estudiantes con un balón. A la señal del docente, deben dar la mayor cantidad de pases en 30 segundos, sin que el compañero que le entregue el balón lo reciba nuevamente en forma inmediata.



3 Se forman grupos de seis a ocho estudiantes. El docente solicita que interpreten por medio del movimiento el funcionamiento de un aparato eléctrico, como batidoras, locomotoras, máquinas de cortar o un reloj. Cada integrante tendrá que ser una pieza del aparato mencionado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan en forma cooperativa la tarea planteada.
- › Demuestran una actitud positiva para cumplir la tarea asignada por el docente.
- › Logran cumplir la tarea propuesta.
- › Demuestran voluntad para lograr el objetivo, trabajando en forma colaborativa.
- › Cumplen diferentes roles dentro del juego.

Ejemplo 3

OA_4

Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.

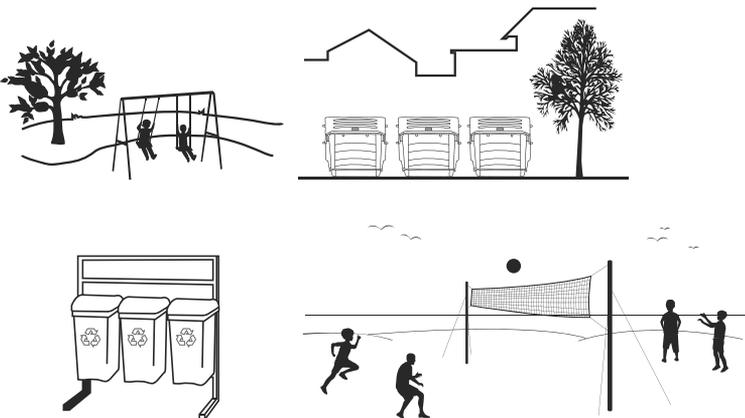
INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Utilizan entornos alternativos (plazas activas, patios del colegio) para ejecutar las habilidades motoras básicas.
- › Reconocen elementos que permiten mantener los espacios limpios y ordenados.

Actividad

1 Observe estas imágenes y responda:

- a Coloree con azul los lugares donde puede jugar con sus amigos.
- b Coloree con rojo dónde puede dejar la basura cuando juega.



- 2 Mencione al menos tres lugares al aire libre donde puede realizar ejercicio físico.
- 3 Dibuje actividades físicas que haya realizado con su familia o amigos fuera del colegio.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran que identifican los lugares de entorno natural donde puede realizar actividad física.
- › Demuestran que identifican los elementos donde se puede dejar la basura después de que utiliza el espacio.
- › Mencionan actividades físicas que realizan en entornos o ambientes fuera del colegio.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

- ASÚN, S Y OTROS. (2003). *Educación física adaptada para Primaria*. España: Inde.
- BATALLA, F. (2000). *Habilidades motrices*. (1ª edición). España: Inde.
- BLAZQUEZ, D. (2004). *Fichero juegos individuales y de grupo*. España: Inde.
- CAMPO, J.J. Y OTROS. (2002). *Fichero juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*. España: Inde.
- DELGADO, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. España: Inde.
- FERNÁNDEZ, E Y OTROS. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices*. España: Inde.
- GAMBERO, J. (2011). *Juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.
- GARCÍA, C. (2005). *Jugando en paz: propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. España: Nacea.
- 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 libros.
- 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.
- RUIZ, O. (2008). *La Educación Física para la Escuela Rural*. 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.
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en educación física*. España: Inde.

Material audiovisual

- SÁNCHEZ, J. Y OTROS. (CD). *Juegos motores para primaria 6 a 8 años*. España: Paidotribo.
- SÁNCHEZ, J. Y OTROS. (CD). *Juegos motores para primaria 8 a 10 años*. España: Paidotribo.
- PEIRÓ, M. Y OTROS. (2005). (DVD). *Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas*. España: Inde.
- INDE FORMACIÓN: http://microcursos.inde.com/inde_1.html
- GUÍA ACUÁTICA INFANTIL: <http://descargas.inde.com/GEAl-Espa%C3%B1ol.pdf>
- EXPRESIÓN CORPORAL: <http://educacionfisicaydeporte.com/microcursos/144-expresioncorporal.html>

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

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

EDICIONES LAROUSSE S.A. *Enciclopedia de los niños en 5 volúmenes.*

EDICIONES LAROUSSE S.A. *Larousse vivir mejor.*

EIFFLE, P. (2008). *¡Atájala, Pedro!* Argentina: SM.

GASPAR, L. (1974). *Enciclopedia Juvenil: Los Deportes.* San Sebastian: Pala.

GUTIÉRREZ, H. (2011). *Educación Física en el aula primer ciclo de primaria. Cuaderno del alumno.* España: Paidotribo.

MANTOVANI, M. (2007). *Mi primer libro del cuerpo humano.* España: Susaeta ediciones.

MORALES, R. (2009). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria.* España: Wanceulen.

ORTIZ, I. (2004). *Gran libro del cuerpo humano.* España: Servilibro.

RENÉ GOSCINNY, A. U. (2008). *Ásterix en los Juegos Olímpicos. Las aventuras de Ásterix el Galo.*

RIVEROLA, V. (2012). *Montañismo con niños: cómo ir a la montaña en familia.* España: Desnivel.

SALVAT EDITORES S.A., *Gran Enciclopedia didáctica ilustrada: Cuerpo humano* (1989). México.

TERCERA, L. (2010). *El cuerpo Humano.* Icarito.

TERCERA, L. (2010). *Enciclopedia del Cuerpo Humano.* Icarito.

VALLEJOS, G. (2007). *Revista Barrabases.* Chile: Producciones G y G.

VELIS-MEZA, H. (1998). *Historia secreta de la pelota.* Chile: Renacimiento.

WALKER, R. (2000). *Enciclopedia del cuerpo humano.* España: Susaeta.

Sitios web para estudiantes

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

SITIOS WEB RECOMENDADOS

- > www.ind.cl
Instituto Nacional de Deportes. Tiene por objetivo desarrollar la cultura deportiva de la población mediante la ejecución de planes y programas de fomento e infraestructura, y el financiamiento de proyectos orientados a masificar la actividad física y la práctica

deportiva y a apoyar a los deportistas, tomando como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población.

> www.who.int/es

La Organización Mundial de la Salud (OMS, WHO por sus siglas en inglés) es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas. Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

> www.minsal.cl

El Ministerio de Salud busca contribuir a elevar el nivel de salud de la población; desarrollar armónicamente los sistemas de salud, centrados en las personas; fortalecer el control de los factores que puedan afectar la salud y reforzar la gestión de la red nacional de atención. Todo ello, para acoger oportunamente las necesidades de las personas, familias y comunidades, con la obligación de rendir cuentas a la ciudadanía y promover la participación de las mismas en el ejercicio de sus derechos y sus deberes.

> www.educarchile.cl

Es un portal autónomo, pluralista y de servicio público que cuenta con la colaboración de los sectores público, privado y filantrópico. Concurren a su creación el Ministerio de Educación de Chile y la Fundación Chile. Nace de la confluencia de los sitios educativos de la Red Enlaces del Ministerio de Educación y del Programa de Educación de la Fundación Chile.

> www.mma.gob.cl

El Ministerio del Medio Ambiente de Chile es el órgano del Estado encargado de colaborar con el Presidente de la República en el diseño y la aplicación de políticas, planes y programas en materia ambiental, así como en la protección y conservación de la diversidad biológica y de los recursos naturales renovables e hídricos, promoviendo el desarrollo sustentable,

la integridad de la política ambiental y su regulación normativa.

- > www.efdeportes.com
 Revista digital especializada en temas de Educación Física. En este sitio hay temas relevantes en relación con estudios y propuestas metodológicas, entre otros.
- > www.revistamotricidad.com
 Revista Digital de Motricidad Humana es una publicación semestral seriada científico-técnica y de divulgación de las distintas manifestaciones de la motricidad humana, editada por la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- > www.eligevivirsano.cl
 El Programa Elige Vivir Sano tiene por objetivo contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población, con el fin de disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles.
- > www.inde.com
 Editorial especializada en Educación Física y deportes. Posee también una revista digital y otros materiales educativos en línea.
- > www.deportesmapuches.cl
 El objetivo de esta página es dar a conocer resultados de investigación etnohistórica efectuada por el autor a partir de 1972 y etnográfica desde 1976, en comunidades mapuches desde el río Biobío hasta la Isla Grande de Chiloé. El autor ha investigado preferentemente los juegos de la cultura mapuche. Se ha optado por el nombre deportes mapuches, por ser más adecuado para los temas que se ofrecen.
- > www.sernatur.cl
 El Servicio Nacional de Turismo es un organismo público encargado de promover y difundir el desarrollo de la actividad turística de Chile. La Dirección Nacional está ubicada en Santiago y tiene representación en todas las regiones del país mediante las Direcciones Regionales de Turismo. SERNATUR, además, cuenta con oficinas locales en San Pedro de Atacama, Isla de Pascua, Chillán, Los Ángeles, Arauco, La Unión, Osorno, Chiloé, Palena y Puerto Natales.
- > www.onemi.cl
 La Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública es el organismo técnico del Estado de Chile encargado de la coordinación del Sistema Nacional de Protección Civil.
- > www.adochile.cl
 ADO Chile, o Corporación Nacional del Deporte de Alto Rendimiento, es una corporación privada sin fines de lucro que, con el aporte de sus empresas donantes y del Estado, inyecta fondos al deporte para lograr éxitos deportivos.
- > www.senderodechile.cl
 Sendero de Chile es una iniciativa de interés público, cuyo fin es levantar la gran plataforma para el desarrollo del ecoturismo y la educación ambiental del Chile del siglo XXI, realizando una efectiva protección del patrimonio cultural y natural del país, estructurada a partir de un conjunto de senderos distribuidos a lo largo de Chile, representativos de su gran diversidad de paisajes, culturas y ecosistemas, que pueden ser recorridos a pie, a caballo o en bicicleta.
- > www.inta.cl
 El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos es un centro de investigación dependiente de la Universidad de Chile, cuyo objetivo es producir la mejor investigación, docencia y extensión posible para hacer un aporte significativo a la solución de los problemas alimentario-nutricionales del país.
- > www.recicleta.cl
 Sitio web dedicado a impulsar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

Anexos

Anexo 1

Glosario

ACTIVIDAD FÍSICA	Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.
CONDICIÓN FÍSICA	Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.
COORDINACIÓN MOTRIZ	Es la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos, en los que interviene la actividad y la inhibición de determinados grupos musculares.
EJERCICIO FÍSICO	Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.
ELASTICIDAD MUSCULAR	Es una propiedad de los músculos para estirarse y recobrar su tamaño y forma después de la contracción muscular.
EQUILIBRIO	Es la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo.
EQUILIBRIO DINÁMICO	Es una acción de ajuste y control del tono postural que mantiene el cuerpo sobre su base de sustentación, cuando el centro de gravedad se aparta de ella.
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Es la acción para mantener la postura por medio de un control del tono muscular que anula las variaciones de carácter externo e interno que inciden en las posiciones del cuerpo.
ESQUEMA CORPORAL	Es la representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes, y se adquiere con la experiencia. La percepción es un elemento fundamental en la elaboración del esquema corporal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MOVILIDAD	Es la cualidad que, con base en la movilidad articular, la extensibilidad y la elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza.
------------------	---

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

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

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

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

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

Anexo 2

Materiales

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

Micro valla

20 y 40 centímetros de altura

Cuerda de salto

1,60 metros de longitud

Cajón de saltos

Cinco cuerpos de madera, un fijador y un trampolín.

Colchoneton

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

Colchoneta

Individual de gimnasia

Aros

De gimnasia de variados tamaños

Conos

Plásticos de variados tamaños, colores y formas

Balón

- › De esponja
- › De hándbol de PVC
- › De básquetbol N° 3 de goma
- › De fútbol N° 3
- › De vóleibol tamaño iniciación
- › Multipropósito (variados tamaños y materiales)

Pelota

De tenis

Petos

De tela y diferentes colores

Silbato

Plástico o de metal

Pandero

De madera o plástico

Elástico

Cincuenta metros

Globos

De variados tamaños y colores

Bastones

De madera o plásticos

Testimonio

De madera o plástico

Banca

Sueca o vigas de madera

Barra

De fierro

Trepa

De cuerda o fierro

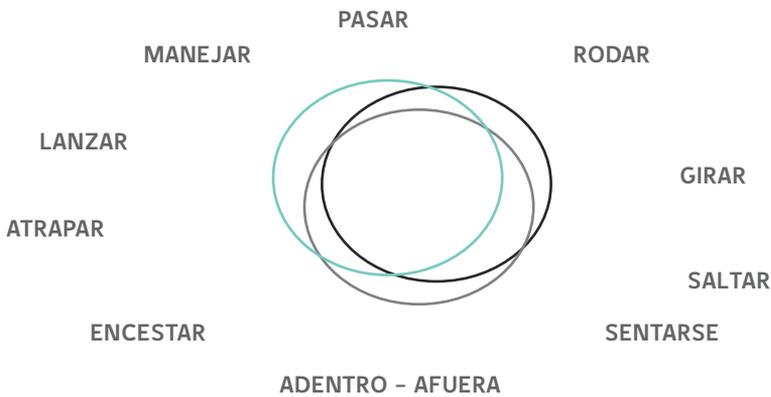
Túnel

Redondo de telas

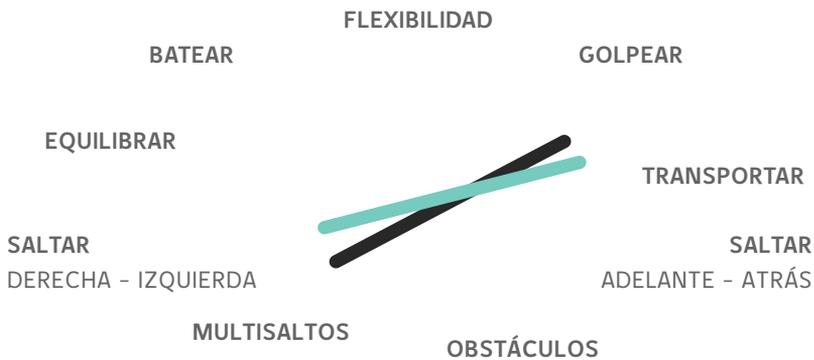
Materiales y sus usos

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

AROS

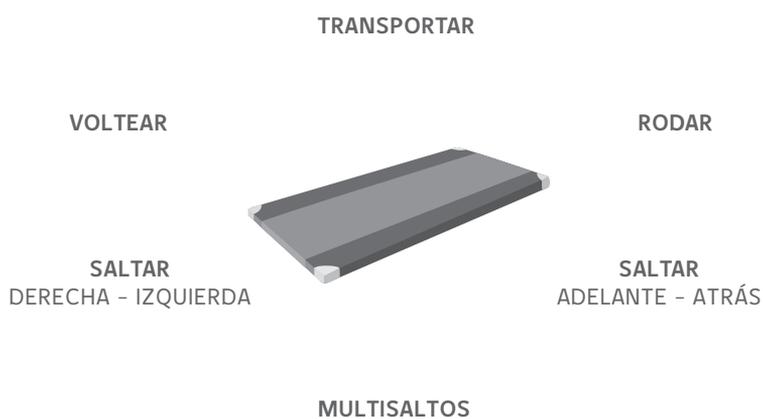


BASTONES

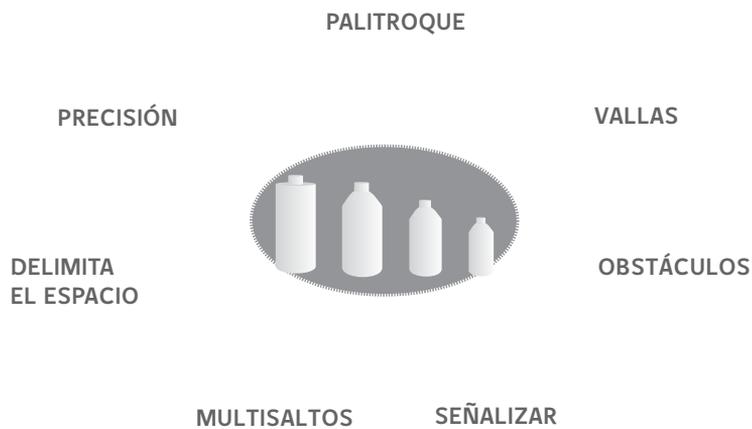


*Extraído de presentación Proyecto Escuelas Saludables PUC-INTA.

COLCHONETAS



BOTELLAS PLÁSTICAS



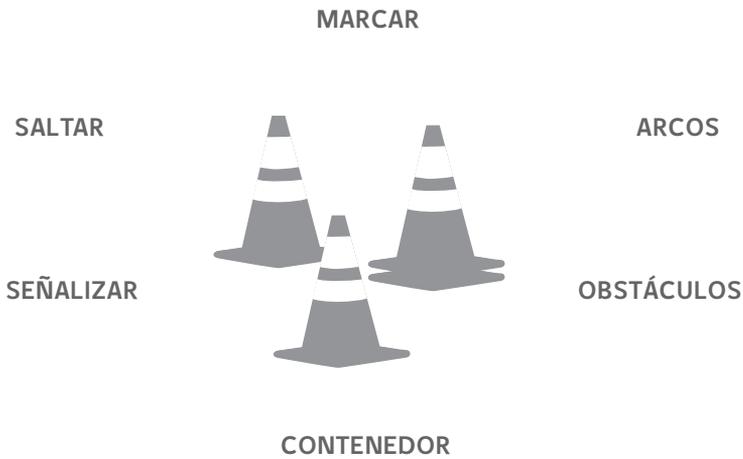
CUERDAS



VIGA



CONOS



PETOS

MARCAR

ARCOS

SEÑALIZAR

COLA



IDENTIFICAR

VALLAS

SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

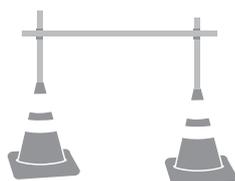
SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

PASAR

SEPARAR

MULTISALTOS

OBSTÁCULOS

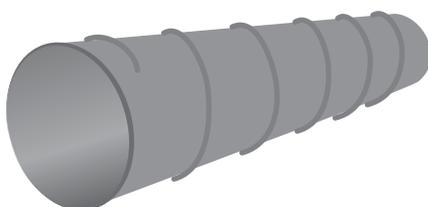


PRECISIÓN

TÚNEL

GATEAR

PRECISIÓN



Observaciones al docente

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

Anexo 3

Evaluación de las habilidades motrices básicas: la carrera

A continuación se sugieren evaluaciones para las habilidades motrices básicas de carrera, salto largo y atajar. Se basan en los trabajos de Gallahue (1985) y permiten determinar el nivel de desarrollo motriz en que se encuentra el estudiante.

NOMBRE ESTUDIANTE:

EDAD:

Posición de observación

El patrón de la carrera deberá ser observado desde dos ángulos diferentes. El movimiento de las piernas (vista lateral) y el movimiento de los brazos deberán ser evaluados desde el costado del evaluado, a una distancia de aproximadamente seis metros. El movimiento de las piernas (vista posterior) deberá ser observado desde atrás mientras el sujeto corre alejándose del evaluador. El estudiante deberá partir desde y llegar a líneas claramente marcadas. Puede resultar útil ubicar al alumno en una situación competitiva para estimularlo a que realice el esfuerzo máximo. La distancia recorrida deberá ser lo suficientemente larga como para que alcance su velocidad máxima; sin embargo, no debe cansarse. Entre cada prueba se permitirá un período de descanso suficiente.

Instrucciones verbales sugeridas

“Cuando yo diga ya, quiero que corra lo más rápido que pueda hasta esos _____ (conos, piedras, sillas o algo similar). ¿Listo? Ya.”

Instrucciones especiales

En el trayecto trazado para correr, el observador debe considerar:

- 1 Contar con tiempo suficiente para poder evaluar la acción a ser observada (sin contar el momento inicial de aceleración y la última pérdida de velocidad)
- 2 La edad y la habilidad del estudiante para correr sin cansarse durante los intentos. Se sugiere que, para niños de seis años, la distancia total se limite a unos cinco o seis metros; los mayores podrán correr entre ocho y once metros. La superficie a correr deberá ser pareja y sin obstáculos. Las superficies de tierra con desniveles pueden alterar el patrón a evaluar.

Evaluación de las habilidades motrices básicas: salto largo

NOMBRE ESTUDIANTE:

EDAD:

Posición de observación

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

Instrucciones verbales sugeridas

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

Instrucciones especiales

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

Evaluación de las habilidades motrices básicas: atajar

NOMBRE ESTUDIANTE:

EDAD:

Posición de observación

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

Instrucciones verbales sugeridas

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

Instrucciones especiales

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

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

Pauta de evaluación sugerida de actitudes para estudiantes

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

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

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

Autoevaluación del docente

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

L = Logrado **PL** = Por lograr

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

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

Evaluación pre participativa de los estudiantes

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

NOMBRE COMPLETO:

EDAD:

CURSO:

SEXO:

Antecedentes familiares

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

¿Quién?

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

¿Quién?

¿De qué falleció?

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

¿Quién?

¿Qué tipo de enfermedad?

Antecedentes personales

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

¿Cuál? (es)

¿Toma algún medicamento? **SÍ/NO**

¿Cuál?

¿Para qué sirve?

Le han dicho alguna vez que tiene:

Un soplo **SÍ/NO**

Presión elevada **SÍ/NO**

Asma **SÍ/NO**

Anormalidad cardíaca **SÍ/NO**

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

¿Cuál?

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

¿Cuál es su peso corporal actual?

¿Cuántos kilos ha llegado a pesar?

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

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

Anexo 4

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

EJE 1: HABILIDADES MOTRICES

Habilidades motrices básicas

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Actividad física y resolución de problemas

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

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

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

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

Juegos predeportivos - deportes

NIVEL 1º BÁSICO

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

NIVEL 2º BÁSICO

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

NIVEL 3º BÁSICO

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

Ejercicio en entorno natural

Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.

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

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

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

Expresión corporal y danza

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

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

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

NIVEL 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.</p>	<p>Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.</p>	<p>Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.</p>
<p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › jugar en plazas activas › jugar un partido en la plaza o la playa › realizar caminatas en el entorno natural › andar en bicicleta en un parque o en un camino rural 	<p>Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> › caminatas recreativas urbanas › bailes recreativos › cicletadas › juegos de balón en plazas y parques 	<p>Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas.</p>
<p>Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.</p>	<p>Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, por ejemplo, danzas de la zona, norte, central, sur e Isla de Pascua.</p>	<p>Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, por ejemplo, danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.</p>

EJE 2: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Aptitud y condición física

NIVEL 1º BÁSICO

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

NIVEL 2º BÁSICO

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

NIVEL 3º BÁSICO

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

Vida activa

Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

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

NIVEL 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.</p>	<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>	<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>
<p>Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.</p>	<p>Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.</p>	<p>Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata, corrida o cicletada familiar e integrar talleres deportivos.</p>

Conocimiento del cuerpo y autocontrol

NIVEL 1º BÁSICO

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

NIVEL 2º BÁSICO

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

NIVEL 3º BÁSICO

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

Higiene, postura y vida saludable

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

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

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

NIVEL 4° BÁSICO

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

NIVEL 5° BÁSICO

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

NIVEL 6° BÁSICO

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

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

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

EJE 3: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

Juego limpio y liderazgo

NIVEL 1º BÁSICO

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

NIVEL 2º BÁSICO

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

NIVEL 3º BÁSICO

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

Conducta segura

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

NIVEL 4° BÁSICO	NIVEL 5° BÁSICO	NIVEL 6° BÁSICO
<p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad y organizar equitativamente los equipos.</p>	<p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>	<p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>
<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › realizar un calentamiento en forma apropiada › utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros › escuchar y seguir instrucciones › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos 	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones 	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

En este programa se utilizaron las tipografías **Replica Bold** y **Digna** (tipografía chilena diseñada por Rodrigo Ramírez) en todas sus variantes.

Se imprimió en papel couché opaco (de 130 g para interiores y 250 g para portadas) y se encuadernó en lomo cuadrado, con costura al hilo y hot melt.



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile