

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Quinto Año Básico

Ministerio de Educación



IMPORTANTE

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

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

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Quinto Año Básico

Ministerio de Educación



Estimados profesores, profesoras y directivos:

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

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

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

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

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



Harald Beyer Burgos
Ministro de Educación de Chile

Educación Física y Salud

Programa de Estudio para Quinto 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 978-956-292-425-2

AGRADECIMIENTOS

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

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

Índice

Presentación	8
Nociones básicas	10
	Objetivos de Aprendizaje como integración de conocimientos, habilidades y actitudes
	12
	Objetivos de Aprendizaje transversales (OAT)
Orientaciones para implementar el programa	13
	Impactar la vida de los alumnos
	14
	Una oportunidad para la integración Tiempo, espacio, materiales y recursos
	15
	Importancia de la comunicación
	16
	Importancia de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)
	18
	Atención a la diversidad
Orientaciones para planificar el aprendizaje	19
Orientaciones para evaluar los aprendizajes	22
	¿Cómo promover el aprendizaje a través de la evaluación?
	23
	¿Cómo diseñar la evaluación?
Estructura del programa de estudio	24
Educación Física y Salud	30
	Introducción
	32
	Organización curricular
	35
	Orientaciones didácticas
	40
	La evaluación en Educación Física y Salud
	42
	Objetivos de Aprendizaje
	44
	Visión global del año
Unidad 1	47
Unidad 2	67
Unidad 3	87
Unidad 4	105
Bibliografía	129
Anexos	133

Presentación

Los Objetivos de Aprendizaje (OA) de las Bases Curriculares definen los desempeños mínimos que se espera que todos los estudiantes logren en cada asignatura y nivel de enseñanza. Estos objetivos integran habilidades, conocimientos y actitudes fundamentales para que los jóvenes alcancen un desarrollo armónico e integral, que les permita enfrentar su futuro con todas las herramientas necesarias y participar de manera activa y responsable en la sociedad.

Las Bases Curriculares constituyen, asimismo, el referente para los establecimientos que deseen elaborar programas propios. En este sentido, son lo suficientemente flexibles para adaptarse a los múltiples contextos educativos, sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a una diversidad de aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos. Todos estos proyectos son bienvenidos, en la medida que permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje. Por ello, dada la escala nacional de las Bases Curriculares, no corresponde que estas prescriban didácticas específicas que limiten la diversidad de enfoques educacionales.

Al Ministerio de Educación, por su parte, le corresponde la tarea de suministrar programas de estudio que faciliten una óptima implementación de las Bases Curriculares, sobre todo para aquellos establecimientos que no han optado por programas propios. En este marco, se ha procurado que estos programas constituyan un complemento totalmente coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta de apoyo para los docentes para el logro cabal de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de Estudio proponen al docente una organización de los Objetivos de Aprendizaje con relación al tiempo disponible dentro del año escolar. Asimismo, constituyen una orientación acerca de cómo secuenciar los objetivos, cómo combinarlos entre ellos y cuánto tiempo destinar a cada uno. Esto último se trata de una estimación aproximada, de carácter indicativo, que debe ser adaptada luego por los docentes, de acuerdo con la realidad de sus alumnos y de su establecimiento.

También con el propósito de facilitar al docente su quehacer en el aula, se sugiere para cada Objetivo un conjunto de indicadores de logro, que dan cuenta exhaustivamente de las diversas maneras en que un estudiante puede demostrar que ha aprendido. Junto con ello, se proporcionan orientaciones didácticas para cada disciplina y una amplia gama de actividades de

aprendizaje y de evaluación, las cuales tienen un carácter flexible y general, ya que pueden utilizarse como base para nuevas actividades. Estas se complementan con sugerencias al docente, recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes.

En síntesis, estos programas de estudio se entregan a los establecimientos como una ayuda para realizar su labor de enseñanza. No obstante, su uso es voluntario; la ley dispone que cada establecimiento puede elaborar sus propios programas de estudio, en tanto estos cumplan con los Objetivos de Aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares.

Nociones básicas

Objetivos de Aprendizaje como integración de conocimientos, habilidades y actitudes

Los **Objetivos de Aprendizaje** definen para cada asignatura los aprendizajes terminales esperables para cada año escolar. Se refieren a conocimientos, habilidades y actitudes que entregan a los estudiantes las herramientas cognitivas y no cognitivas necesarias para su desarrollo integral, para la comprensión de su entorno y para despertar en ellos el interés por continuar aprendiendo.

En la formulación de los Objetivos de Aprendizaje se relacionan habilidades, conocimientos y actitudes, y por medio de ellos se pretende plasmar de manera clara y precisa cuáles son los aprendizajes que el estudiante debe lograr. Se conforma así un currículum centrado en el aprendizaje, que declara explícitamente cuál es el foco del quehacer educativo. Se busca que los alumnos pongan en juego estos conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la asignatura en la sala de clases como al desenvolverse en su vida cotidiana.

> HABILIDADES

Las **habilidades** son capacidades para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Una habilidad puede desarrollarse en el ámbito intelectual, psicomotriz, afectivo y/o social.

En el plano educativo, las habilidades son importantes, porque el aprendizaje involucra no solo el saber, sino también el saber hacer y la capacidad de integrar, transferir y complementar los diversos aprendizajes en nuevos contextos. La continua expansión y la creciente complejidad del conocimiento demandan cada vez más capacidades de pensamiento que sean transferibles a distintas situaciones, contextos y problemas. Así, las habilidades son fundamentales para construir un pensamiento de calidad, y en este marco, los desempeños que se considerarán como manifestación de los diversos grados de desarrollo de una habilidad, constituyen un objeto importante del proceso educativo. Los indicadores de logro explicitados en estos Programas de Estudio, y también las actividades de aprendizaje sugeridas, apuntan específicamente a un desarrollo armónico.

Las asignaturas de la presente propuesta incluyen habilidades que pertenecen al dominio psicomotor, es decir, incluyen las destrezas físicas que coordinan el cerebro con la actividad muscular. Habilidades relacionadas con el movimiento, la coordinación, la precisión, la imitación y la articulación son parte central de los Objetivos de Aprendizaje, y su desarrollo es una condición indispensable para el logro de habilidades como la expresión, la creatividad, la resolución de problemas, entre otras.

> CONOCIMIENTOS

Los **conocimientos** corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones. La definición contempla el conocimiento como información (sobre objetos, eventos, fenómenos, procesos, símbolos) y como comprensión; es decir, información integrada en marcos explicativos e interpretativos mayores, que dan base para desarrollar la capacidad de discernimiento y de argumentación.

Los conceptos propios de cada asignatura ayudan a enriquecer la comprensión de los estudiantes sobre el mundo que los rodea y los fenómenos que les toca enfrentar. El dominio del vocabulario especializado les permite comprender mejor su entorno cercano y reinterpretar el saber que han obtenido por medio del sentido común y la experiencia cotidiana. En el marco de cualquier disciplina, el manejo de conceptos clave y de sus conexiones es fundamental para que los estudiantes construyan nuevos aprendizajes a partir de ellos. El logro de los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares implica necesariamente que el alumno conozca, explique, relaciones, aplique y analice determinados conocimientos y conceptos en cada disciplina, de forma que estos sirvan de base para el desarrollo de las habilidades de pensamiento.

> ACTITUDES

Las **actitudes** son disposiciones aprendidas para responder, de un modo favorable o no favorable, frente a objetos, ideas o personas. Incluyen componentes afectivos, cognitivos y valorativos, que inclinan a las personas hacia determinados tipos de conductas o acciones.

Las actitudes cobran gran importancia en el ámbito educativo, porque trascienden la dimensión cognitiva y se relacionan con lo afectivo. El éxito de

los aprendizajes depende en gran medida de las actitudes y disposiciones de los estudiantes. Por otra parte, un desarrollo integral de la persona implica, necesariamente, el considerar los ámbitos personal, social y ético en el aprendizaje.

Las Bases Curriculares detallan un conjunto de actitudes específicas que se espera desarrollar en cada asignatura, que emanan de los Objetivos de Aprendizaje Transversales. Se espera que, desde los primeros niveles, los alumnos hagan propias estas actitudes, que se aprenden e interiorizan mediante un proceso permanente e intencionado, en el cual es indispensable la reiteración de experiencias similares en el tiempo. El aprendizaje de actitudes no debe limitarse solo a la enseñanza en el aula, sino que debe proyectarse en los ámbitos familiar y social.

Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT)

Son aprendizajes que tienen un carácter comprensivo y general, y apuntan al desarrollo personal, ético, social e intelectual de los estudiantes. Forman parte constitutiva del currículum nacional y, por lo tanto, los establecimientos deben asumir la tarea de promover su logro.

Los OAT no se logran con una asignatura en particular; conseguirlos depende del conjunto del currículum y de las distintas experiencias escolares. Por esto, es fundamental que sean promovidas en las diversas disciplinas y en las distintas dimensiones del quehacer educativo. Por ejemplo, por medio del proyecto educativo institucional, la práctica docente, el clima organizacional, la disciplina, las ceremonias escolares y el ejemplo de los adultos.

No se trata de objetivos que incluyan únicamente actitudes y valores. Supone integrar esos aspectos con el desarrollo de conocimientos y habilidades. Estos Objetivos de Aprendizaje Transversales involucran, en el ciclo de la Educación Básica, las distintas dimensiones del desarrollo -físico, afectivo, cognitivo, socio-cultural, moral y espiritual-, además de las actitudes frente al trabajo y al dominio de las tecnologías de la información y la comunicación.

Orientaciones para implementar el programa

Las orientaciones que se presentan a continuación destacan elementos relevantes al momento de implementar el programa. Estas orientaciones se vinculan estrechamente con el logro de los Objetivos de Aprendizaje especificados en las Bases Curriculares.

Impactar la vida de los alumnos

Las asignaturas de Artes Visuales, Música, Educación Física y Salud, Tecnología y Orientación abordan dimensiones de la educación que generan un importante impacto en la vida de los estudiantes. El deporte, las artes y la tecnología pueden ser tremendamente significativos para una diversidad de alumnos, y así convertirse en fuentes irremplazables de motivación para el aprendizaje.

Para los estudiantes, participar en estos saberes es una oportunidad única para comunicarse con otros de forma no verbal, expresar su interioridad y desarrollar en plenitud su creatividad. Estas actividades implican vincular la experiencia escolar con aspectos profundos de su propia humanidad, dando así un cariz especialmente formador y significativo a la educación básica. En el ámbito colectivo, estas asignaturas y las actividades que promueven fomentan la convivencia, la participación de todos y la inclusión.

La implementación efectiva del presente programa requiere que el docente conecte a los estudiantes con los aprendizajes más allá del contexto escolar, aproximándolos a la dimensión formativa y trascendente de las presentes asignaturas. Para esto, es necesario que el profesor observe en los alumnos los diversos talentos, estilos de aprendizaje y diversidad de intereses y preferencias, lo que le permitirá convertir las actividades de este programa en instancias significativas en el ámbito personal. Adicionalmente, el presente programa es una instancia para que los estudiantes exploren sus capacidades, trabajen en equipo y emprendan nuevos desafíos.

Estas asignaturas son también la oportunidad en que muchos alumnos pueden aprovechar y desarrollar sus intereses y estilos de aprendizaje fuera de la clase lectiva. En este contexto, más abierto y flexible, algunos estudiantes mostrarán capacidades excepcionales y una disposición experimentar, crear y reinventar continuamente. Nuevamente, es deber del docente aprovechar esas oportunidades y dar espacio a los alumnos para superarse constantemente, emprender desafíos de creciente complejidad, y expresar su mundo interno de forma cada vez más asertiva y profunda.

Una oportunidad para la integración

Particularmente en la educación básica, la integración entre distintas asignaturas constituye una herramienta de gran potencial para lograr los Objetivos de Aprendizaje. Si bien los presentes programas detallan en numerosas actividades las oportunidades de integración más significativas, no agotan las múltiples oportunidades que las Bases Curriculares ofrecen. En consecuencia, se recomienda buscar la integración:

- › por medio de tópicos comunes, que permitan profundizar un tema desde numerosos puntos de vista. Un ejemplo es el “entorno natural”, que puede abordarse desde la exploración científica (Ciencias Naturales), la visita en terreno (Educación Física y Salud), la descripción verbal (Lenguaje y Comunicación) o visual (Artes Visuales) y desde el paisaje, la interacción con el ser humano y el cuidado del ambiente (Historia, Geografía y Ciencias Sociales).
- › a partir del desarrollo de habilidades como el pensamiento creativo (Artes Visuales, Música, Tecnología, Lenguaje y Comunicación), las habilidades motrices (Educación Física y Salud, Música, Artes Visuales), la resolución de problemas (Tecnología, Matemática, Orientación) y la indagación científica (Ciencias Naturales, Tecnología).
- › desde las actitudes. Disposiciones como el respeto a la diversidad, el trabajo riguroso y responsable, cooperar y compartir con otros son instancias en las que todas las asignaturas aportan desde su particularidad. Por medio del aprendizaje de actitudes se puede dar sentido y unidad a la experiencia escolar, y buscar un punto de encuentro entre los distintos saberes.

Tiempo, espacio, materiales y recursos

Gran parte de las actividades sugeridas en el presente programa se realizan fuera del contexto habitual de la sala de clases. Asimismo, requieren materiales especiales y recursos para el logro de los Objetivos de Aprendizaje. Las presentes asignaturas cuentan con tiempos limitados, y por lo tanto, es primordial un manejo eficiente de los tiempos de clase. En consecuencia, para implementar el presente programa se recomienda:

- › Aprovechar la infraestructura disponible: Idealmente, las clases de Artes Visuales, Música, Educación Física y Salud y Tecnología deben efectuarse en un lugar preparado para ello, que considere la disponibilidad de materiales, herramientas y espacios de un tamaño adecuado. Si no se dispone de materiales, se debe promover la creatividad y la flexibilidad para usar material de reciclaje u otras alternativas del entorno. En el caso de Educación Física y Salud, salir al exterior del establecimiento, utilizar los parques y plazas cercanas puede ser una alternativa de alta calidad para realizar las actividades.
- › Aprovechar las oportunidades de aprendizaje: Las horas de clase asignadas no constituyen la única instancia para desarrollar el aprendizaje en estas asignaturas. Celebraciones del establecimiento, eventos y competencias deportivas, festivales musicales, entre otros, representan oportunidades de aprendizaje muy significativas para los estudiantes. Para Orientación, por ejemplo, todas las instancias de la vida escolar pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje, particularmente en la educación básica.
- › Establecer una organización clara en cada clase para que los estudiantes tengan los materiales necesarios y también establecer hábitos para cuidarlos, ordenarlos y guardarlos. En el caso de los espacios, es importante mantenerlos limpios y ordenados para que otros puedan usarlos. El docente debe dedicar tiempo para que los alumnos aprendan actitudes de respeto y autonomía que les permitan hacer progresivamente independiente la organización de la clase.

Importancia de la comunicación

El lenguaje es una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo. Es el instrumento mediador por excelencia, que le posibilita al ser humano constatar su capacidad de sociabilidad al lograr comunicarse con los demás. Al mismo tiempo, permite conocer el mundo, construir esquemas mentales en el espacio y en el tiempo y transmitir pensamientos.

Si bien las habilidades de comunicación oral y escrita no son la vía primordial de las presentes asignaturas, no pueden dejarse de lado. Deben considerarse, en todas las asignaturas, como herramientas que apoyan a los estudiantes para alcanzar los aprendizajes propios de cada asignatura. Para esto, se debe estimular a los alumnos a manejar un lenguaje enriquecido en las diversas situaciones.

Así, en todas las asignaturas y a partir de 1° básico, se sugiere incluir los siguientes aspectos:

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

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

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

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

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

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

➤ **TRABAJAR CON INFORMACIÓN**

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

➤ **CREAR Y COMPARTIR INFORMACIÓN**

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

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

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

➤ **USAR LAS TIC RESPONSABLEMENTE**

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

Atención a la diversidad

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

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

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

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

Orientaciones para planificar el aprendizaje

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

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

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

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

Una planificación efectiva involucra una reflexión previa:

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

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

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

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

ORIENTACIONES PARA PLANIFICAR EL APRENDIZAJE

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

Orientaciones para evaluar los aprendizajes

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

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

¿Cómo promover el aprendizaje a través de la evaluación?

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

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

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

¿Cómo diseñar la evaluación?

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

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

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

Estructura del Programa de Estudio

Página resumen

Educación Física y Salud	Unidad 1	49
<h3>Resumen de la unidad</h3>		
<p>PROPÓSITO</p>		
<p>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.</p>		
<p>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.</p>		
<p>CONOCIMIENTOS PREVIOS</p>		
<p>Esquema corporal, patrones motrices básicos, como correr, atajar, lanzar, patear, batear, reptar.</p>		
<p>PALABRAS CLAVE</p>		
<p>Rodar, voltear, girar, sudor, derecha, izquierda, adelante y atrás.</p>		
<p>CONOCIMIENTOS</p>		
<p>► Conceptos de higiene, como lavarse las manos, los pies y la cara, entre otros.</p>		
<p>► Respuestas corporales asociadas a la actividad física, como aumento de la respiración, de los latidos del corazón, del sudor, entre otros.</p> <p>► Conceptos de seguridad, como mantenerse dentro de los límites, seguir instrucciones, entre otros.</p>		
<p>HABILIDADES</p>		
<p>► Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas.</p> <p>► Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.</p> <p>► Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.</p> <p>► Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.</p> <p>► Utilizar implementos en forma segura.</p> <p>► Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento.</p> <p>► Reconocer sensaciones corporales provocadas por la práctica de actividad física.</p>		
<p>ACTITUDES</p>		
<p>► Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p> <p>► Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>► Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.</p>		

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

Calentamiento

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



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



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



Objetivos de Aprendizaje

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

Actividades

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

R Relación con otras asignaturas

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

! Observaciones al docente

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

Ejemplos de evaluación

66 Programa de Estudio / 1º básico

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

Actividad

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



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



Objetivos de Aprendizaje

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

Actividad de evaluación

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

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

Introducción

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

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

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

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

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

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

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

DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

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

CUALIDADES EXPRESIVAS

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

INICIACIÓN DEPORTIVA

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

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

CONJUNCIÓN DE FACTORES PARA UNA VIDA ACTIVA

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

SEGUIR LAS REGLAS DEL JUEGO

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

COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

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

CONCEPCIÓN AMPLIA DEL LIDERAZGO

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

Organización curricular

A / Ejes

Habilidades motrices

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

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

Las habilidades motrices se agrupan en tres clases:

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

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

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

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

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

Vida activa y saludable

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

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

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

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

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

Seguridad, juego limpio y liderazgo

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

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

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

B / Actitudes

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

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

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

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

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

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

DEMOSTRAR CONFIANZA EN SÍ MISMOS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

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

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN A PARTICIPAR DE MANERA ACTIVA EN LA CLASE

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

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

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

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

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

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

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

DEMOSTRAR DISPOSICIÓN AL ESFUERZO PERSONAL, SUPERACIÓN Y PERSEVERANCIA

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

Orientaciones didácticas

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

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

› EXPERIENCIAS MOTRICES PREVIAS

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

› RETROALIMENTACIÓN

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

› FAVORECER EL DESARROLLO MOTRIZ Y LA CONDICIÓN FÍSICA

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

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

finalizar, destinar un espacio para la vuelta a la calma

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

› TIEMPO EFECTIVO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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

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

› CIRCUITOS

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

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

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

Por ejemplo en la imagen 1.

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

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

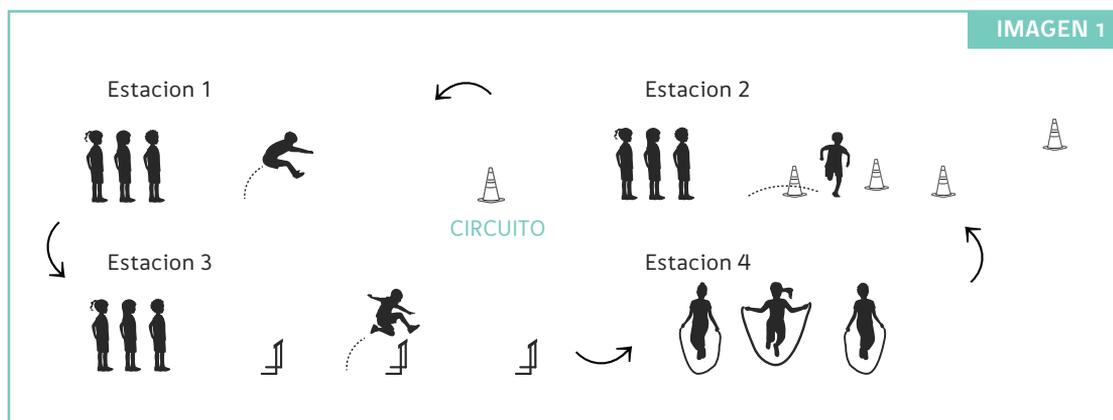
tecnológicos, como podómetros y monitores de ritmo cardíaco (si es que el establecimiento cuenta con ellos), así como el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día en algún sitio web. Estas herramientas son de mucha utilidad para que el estudiante mida las respuestas corporales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

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

► SUGERENCIA PARA EL TRABAJO CON ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

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

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



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

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

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

MODELO SUGERIDO DE CLASE

Bloque de 45 minutos

UNIDAD 1

CLASE Nº 1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Conducta segura (OA 11)

Aptitud y condición física (OA 6)

Respuestas corporales asociadas a la actividad física (OA 8)

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

- › Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- › Comparan la frecuencia cardiaca con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.
- › Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
- › Proponen hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, etc.

ACTIVIDAD SUGERIDA

INICIO

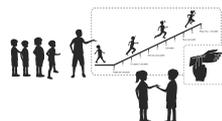
OA 11 Conducta segura (Calentamiento) Los estudiantes se ubican libremente en el espacio. A la señal, se desplazan lo más rápido posible sin correr y cada vez que se encuentren con un compañero, lo saludan. Los saludos pueden ser chocar las manos derechas y decir: "Hola, qué tal", chocar las manos izquierdas, diciendo: "Hola, voy atrasado", tocarle el hombro, diciendo: "Hola, qué pasa, amigo". La idea es que se den la mayor cantidad de saludos en 45 segundos.

⌚ 5 minutos



OA 8 Respuestas corporales asociadas a la actividad física El docente les explica que medir y valorar la intensidad del ejercicio físico es importante para poder lograr beneficios en la salud. Para eso pueden utilizar dos herramientas: una escala de percepción de esfuerzo y la frecuencia cardiaca. Luego les pide que, en parejas, evalúen su frecuencia cardiaca de reposo.

⌚ 10 minutos



DESARROLLO

OA 6 Aptitud y condición física Se ubican uno tras otro frente a una escalera. El profesor pone un cono donde están los alumnos y otro al final de la escalera. Los alumnos deben subir y bajar, primero caminando de a un escalón a la vez, luego de a dos y después de a tres escalones, luego trotando, trotando para un lado, para otro lado, corriendo de a un escalón, de a dos y de a tres. Se recomienda que hagan dos veces cada tarea y mantener la actividad continuada por ocho a diez minutos. Se puede designar a un compañero como tutor para los estudiantes con necesidades educativas especiales.

⌚ 10 minutos



OA 6 Aptitud y condición física Se divide al curso en parejas. Uno apoya las manos y rodillas en el suelo y el otro salta sobre él. Después, el que está en el suelo asume una posición cuadrúpeda y eleva las caderas para que el compañero pase por debajo. Se realizan diez saltos y pasadas continuadas y luego se cambia el ejecutante.

⌚ 10 minutos



OA 6 Aptitud y condición física Se ubican de pie. A la señal, comienzan a bajar el tronco lentamente, tratando de alcanzar la punta de los pies con las manos. Mantienen la posición durante 30 segundos y suben lentamente; deben recordar que lo último en subir es la cabeza.

⌚ 5 minutos



CIERRE

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

⌚ 5 minutos



La evaluación en Educación Física y Salud

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

> AUTOEVALUACIÓN

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

> ESCALAS DE PUNTUACIÓN

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

> LISTAS DE CONTROL

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

> PRUEBAS DE EJECUCIÓN

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

> REGISTRO ANECDÓTICO

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

> RÚBRICA

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

> TEST

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

Referencias

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

Objetivos de Aprendizaje

(Según D.S. 2960/2012) Este es el listado único de objetivos de aprendizaje de Educación Física y Salud de 5º básico. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos mediante indicadores de evaluación, actividades y evaluaciones.

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

OA__1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros).

OA__2 Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el 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.

OA__3 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.

OA__4 Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo:

- › caminatas recreativas urbanas
- › bailes recreativos
- › cicletadas
- › juegos de balón en plazas y parques

OA__5 Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma

individual o grupal; por ejemplo: danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA__6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OA__7 Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

OA__8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OA__9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA__10 Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo: conversar y plantear

discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.

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

los materiales y los procedimientos, como:

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

Actitudes

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

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

c Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

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

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

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

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

h Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

Visión global del año

Unidad 1

Unidad 2

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

- › realizar un calentamiento específico individual o grupal
- › usar ropa adecuada para la actividad
- › cuidar sus pertenencias
- › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones (OA 11)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. (OA 6)

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

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros). (OA 1)

Practicar deportes individuales y colectivos 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. (OA 3)

Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el 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. (OA 2)

Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el 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. (OA 2)

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. (OA 9)

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

Tiempo estimado
22 horas pedagógicas

Tiempo estimado
20 horas pedagógicas

Unidad 3

Unidad 4

*Distribución temporal por unidad (%)

5-10%

10-15%

Mostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo: danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua. (OA 5)

Practicar deportes individuales y colectivos 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. (OA 3)

40-45%

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. (OA 7)

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

- › caminatas recreativas urbanas
- › bailes recreativos
- › cicletadas
- › juegos de balón en plazas y parques

(OA 4)

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo. (OA 10)

15-20%

5-10%

Tiempo estimado
12 horas pedagógicas

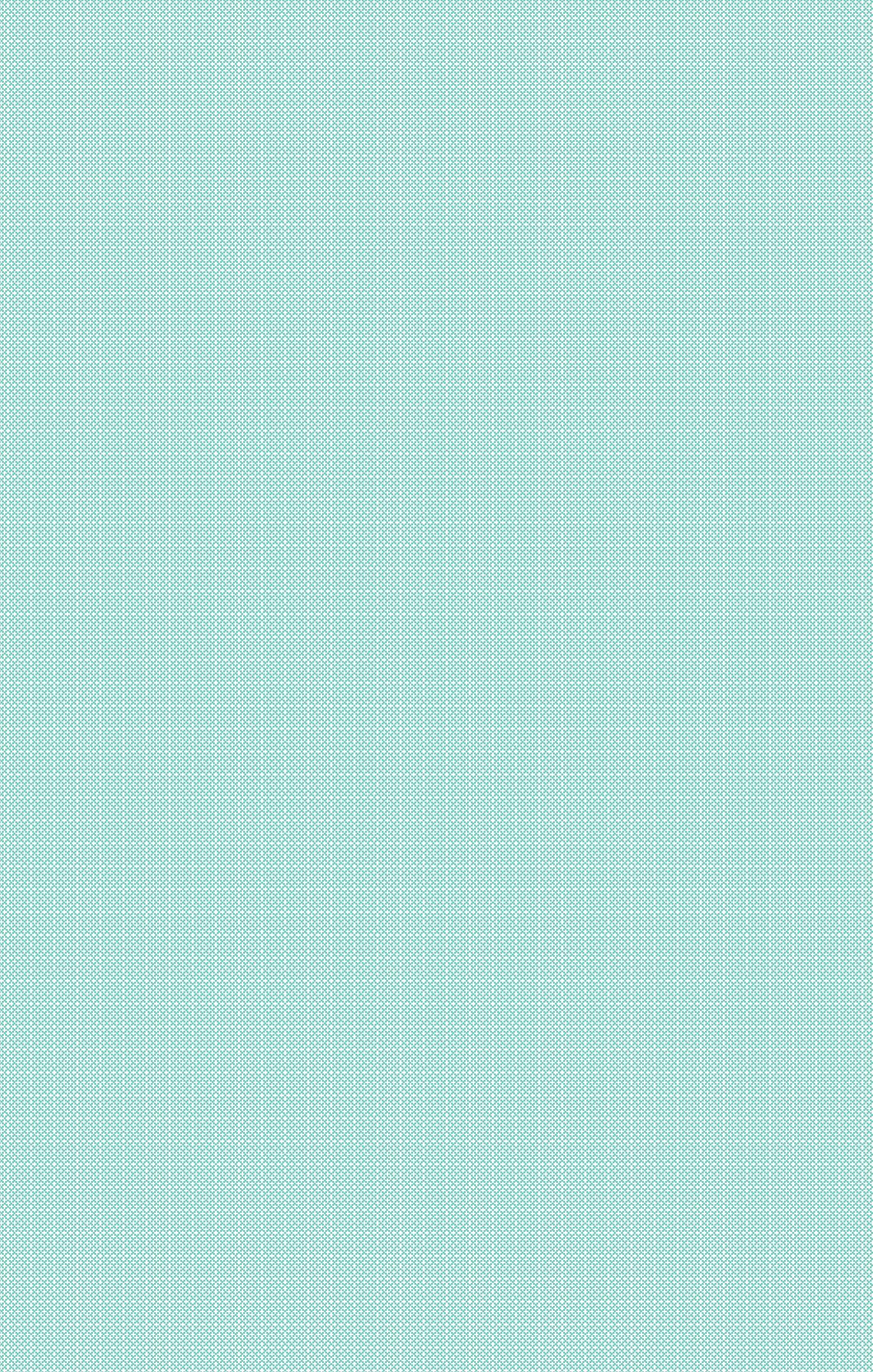
Tiempo estimado
22 horas pedagógicas

ACTITUDES

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4
<ul style="list-style-type: none"> › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. 	<ul style="list-style-type: none"> › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. › Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. › Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. › Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> › Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física. › Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte. › Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. › Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.

Semestre 1

Unidad 1



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, que los estudiantes apliquen habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación, estabilidad) en múltiples actividades deportivas y pre-deportivas. Segundo, que implementen estrategias de resolución de problemas al practicar juegos colectivos y deportes; esto implica el dominio de patrones motrices básicos, la adaptación de los movimientos a las características de la situación y la solución de problemas motrices que impliquen tiempo y espacio.

A medida que realizan estas actividades, deben intentar superarse continuamente para adquirir conciencia sobre sus posibilidades y limitaciones. Además, se espera que regulen autónomamente la intensidad del ejercicio físico y que vinculen las diferentes actividades físicas con sus respectivas respuestas corporales.

Asimismo, se pretende que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física; así podrán darse cuenta de que estas normas son fundamentales para la prevención de accidentes. Cuando aprendan lo anterior, podrán dirigir un calentamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Aplicar habilidades motrices en actividades re-creativas y deportivas, describir cómo se ejecuta

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

PALABRAS CLAVE

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

CONOCIMIENTOS

- › Asocian el calentamiento como una medida para prevenir una lesión
- › Hábitos posturales e higiene
- › Patrones motrices asociados a un deporte

HABILIDADES

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

ACTITUDES

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

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

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

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

- > Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- > Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- > Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.

OA_6

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

- > Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
- > Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.
- > Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- > Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardíaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo.
- › Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardíaca y comparan qué actividades hicieron que aumentara más.
- › Comparan la frecuencia cardíaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.
- › Identifican qué diferencias muestra una persona que se ejercita habitualmente respecto de otra que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: menor frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.

OA_1

Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

- › Usan habilidades de locomoción en juegos deportivos; por ejemplo: corren en forma segura y coordinada hacia diferentes direcciones en busca del implemento deportivo.
- › Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos en situaciones de juego, lanzan oportunamente de acuerdo a la situación, golpean un objeto utilizando el cuerpo o un implemento.
- › Mantienen el equilibrio durante lanzamientos, saltos o golpes a implementos.
- › Explican cómo se ejecuta una secuencia de movimientos en una rutina básica de ejercicios gimnásticos, como rodar, voltear y asumir posiciones estáticas.
- › Detectan errores en la ejecución de habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo: que no amortiguan en la recepción, que no logran lanzar de forma acertada hacia un objetivo, entre otros.
- › Combinan habilidades locomotrices básicas de manipulación y locomoción en juegos deportivos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_2

Ejecutar juegos colectivos y deportes, 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.

- › Crean estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: utilizan los espacios que están libres para avanzar o se ayudan con los compañeros para avanzar hacia el objetivo propuesto.
- › Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades del juego.
- › Solucionan de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervienen tres variables: tiempo, espacio y objetos.
- › Resuelven problemas que exigen dominar patrones motrices básicos adecuados a diferentes estímulos.

OA_9

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

- › Demuestran comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben practicar durante la semana.
- › Explican la importancia de consumir frecuentemente alimentos saludables y la función que cumplen en el organismo; por ejemplo: que aportan energía para la actividad física.
- › 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.
- › Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
- › Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre.
- › Reconocen que el agua es una importante fuente de hidratación para el cuerpo.
- › Demuestran comprensión en la importancia de tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable.

Ejemplos de actividades

OA_11

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

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente les explica que el calentamiento debe tener actividades de desplazamiento, movilidad articular y estiramiento. Luego les pide que nombren algunos ejercicios que pueden incluir en un calentamiento y que señalen cuál es el tiempo ideal para ejecutar un adecuado calentamiento.



2

Se ubican libremente en el espacio y uno de ellos será el animador de la actividad. Cuando dé la señal, todos comienzan a saltar en dos pies y el que está dirigiendo lo hace en un pie e intenta atrapar al resto. Quien sea alcanzado, se convierte en el animador.



3

Se ubican libremente en el espacio. A la señal del docente, se desplazan lo más rápido posible sin correr y cada vez que se encuentren con un compañero, lo saludan chocando las manos derechas y diciendo frases en inglés, como *Hey whats up?*, chocando con las manos izquierdas y diciendo *Hey how's it going?* o tocándole el hombro y diciendo *I'm running late*. La idea es que se den la mayor cantidad de saludos en 45 segundos.

R (Inglés)



📌 Observaciones al docente:

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

Seguridad

4

Al inicio de la clase, el profesor les explica lo importante que es mantener los espacios ordenados y limpios, pues así se disminuye los riesgos que pueden sufrir. Luego les pregunta ¿qué pueden hacer para mantener ordenados y atractivos los espacios de la escuela y la comunidad para disfrutar y practicar una actividad física de manera segura?

R (Orientación)

5

Al inicio de la actividad, el docente les recuerda que deben utilizar de manera correcta y segura los materiales. Luego los invita a ubicarse libremente en el espacio con una botella vacía desechable de plástico de medio litro. Deben lanzarla con una mano, dar un giro y recibirla antes de que caiga al suelo, teniendo cuidado con los compañeros para evitar un accidente.

6

Al inicio de la actividad, el docente les explica podrían chocar con algún compañero durante el juego, por lo que deben mirar hacia los lados y considerar que hay otros alumnos que también están ejecutando la actividad. Luego se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. El juego consiste en que la fila se desplaza caminando y el último corre rápidamente, se pone al principio y mantiene la caminata; entonces sale el que quedó último y repite la acción. Termina cuando el que inició el juego vuelve a su posición original.

7

La clase se divide en cuatro grupos que se sitúan en los extremos de una cruz marcados con conos separados a la misma distancia. A la señal, se desplazan hasta el extremo contrario; como todos se cruzarán en la mitad, tratan de esquivar a los demás. Hay que advertirles que tengan cuidado de no chocarse; el que se toque con otro, suma un punto. Ganan el estudiante y el equipo que menos puntos obtengan.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8

Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de mantener una alimentación saludable. Luego el grupo curso se divide en dos. El profesor dice una palabra relacionada con la alimentación; por ejemplo: calorías, saludable, comida, frutas, lácteos, verduras, entre otras. Ellos deben formar las letras con sus cuerpos y representar la palabra. Al completar la palabra, se les dicta una nueva.

R (Ciencias Naturales)

! Observaciones al docente:

El programa 5 al día busca prevenir enfermedades crónicas no transmisibles mediante diversas actividades públicas y privadas: <http://www.5aldia.cl>

9

En parejas, se paran en un pie y uno empuja suavemente al otro, generando un pequeño desequilibrio que el compañero intentará compensar para mantener una postura correcta y equilibrada. Efectúan variantes: en cuclillas, sentados, en posición cuadrúpeda, con los ojos cerrados, etc.

10

Al inicio de la actividad, el docente les comenta que el siguiente ejercicio les permitirá estirar la musculatura de la espalda, que se puede ver afectada por una mala postura. Luego forman parejas, según altura y peso similares. Se colocan espalda contra espalda, con las piernas separadas y los brazos levantados. Uno toma al otro de las muñecas y suavemente se inclina hacia delante, cargándolo sobre su espalda. El alumno cargado debe mantenerse relajado y con la cabeza colocada naturalmente. Luego invierten los roles.

11

Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de hidratarse con agua. Ellos tienen una botella de medio litro vacía. A la señal, recorren el patio en busca de un lugar donde llenar su botella con agua y volver saltando donde el profesor. Al llegar, deben tomar el agua. Luego el docente les pregunta:

- > ¿qué rol cumple el agua en nuestro organismo?
- > ¿por qué es importante beber agua para hidratarnos?

R (Ciencias Naturales)**12**

En la clase anterior, el profesor les pide que lleven un gorro protector para la clase. Al inicio de la actividad, el docente les explica que la exposición continua al sol puede ser riesgosa para ellos. Para evitar este riesgo, pueden utilizar protectores solares y gorros.

R (Ciencias Naturales)**! Observaciones al docente:**

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

OA_6

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

OA_8

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

Resistencia

1

Se sientan en hileras de cinco estudiantes. A la señal, el primero corre lo más rápido posible hasta el punto determinado por el docente; cuando llega, sale el siguiente compañero mientras el primero vuelve caminando al punto inicial. El tiempo de ejecución para todo el curso es de cinco minutos como mínimo.

2

Los estudiantes se ubican en tríos. Cada grupo debe delimitar un triángulo con conos ubicados a unos diez metros entre sí. Cada estudiante se ubica junto a un cono. A la señal, se desplazan en el sentido de las manecillas del reloj hacia el siguiente cono, evitando que los compañeros los alcancen. El tiempo mínimo de ejecución es mínimo de cinco minutos para todo el curso.

Fuerza y resistencia muscular

3

Se organizan en varias hileras frente a una escalera. A la señal, el primero sube elevando rodillas, en un pie, alternando pies, entre otros. Deben hacerlo al menos diez veces.

4

En parejas, se ubican en posición cuadrúpeda, hombro contra hombro. Se empujan mutuamente, intentado que el otro pierda el equilibrio. Variantes: de pie, en posición cangrejo, etc.

Velocidad

5

El grupo curso se divide en dos grupos que se ubican en filas (uno al lado del otro) frente a frente. A la señal, el primer grupo corre hacia los compañeros del frente lo más rápido posible. Cuando todos hayan llegado, sale el otro grupo. Repetir al menos cinco veces.

6

Se ubican en parejas, en hileras, a dos metros de distancia entre cada uno. A la señal del docente, el que está atrás debe tratar de tocar a su compañero. Pueden hacer diferentes salidas: de pie, de rodillas, sentadas, tendidos boca abajo, de espalda.



Flexibilidad**7**

Para trabajar las extremidades superiores), se organizan en parejas. Uno ejecuta una flexión lenta de brazos seguida de extensión rápida; el otro lo ayuda.

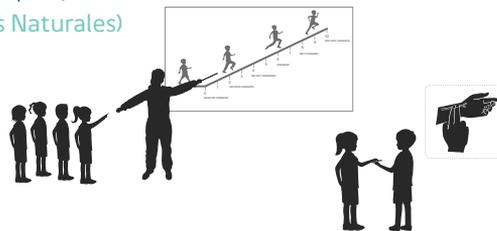
**8**

En parejas, uno se toma de un hombro del compañero con una mano, con la otra mano le toma una pierna, dejándola en noventa grados. Mantener la posición en 30 segundos, repetir ocho veces y luego alternar la pierna.

**Respuestas corporales asociadas a la actividad física****9**

Al inicio de la unidad, el docente les explica que es importante medir y valorar la intensidad del ejercicio físico para lograr beneficios en la salud, y agrega que pueden usar dos tipos de herramienta: una escala de percepción de esfuerzo y la frecuencia cardiaca. Luego les pide que evalúen su frecuencia cardiaca de reposo en parejas.

R (Ciencias Naturales)

**10**

Se agrupan en parejas. A la señal, corren sin parar durante cuatro minutos, luego miden su frecuencia cardiaca, aumentan la intensidad del recorrido cuatro minutos más y vuelven a evaluar la frecuencia; luego comentan las diferencias obtenidas.

11

A la señal, cambian de posiciones a máxima velocidad (desde sentado a estar de pie; de espalda a la posición de pie; decúbito ventral -tendidos boca abajo- a posición de pie, etc.). Luego evalúan su frecuencia cardiaca.

R (Ciencias Naturales)

12

El profesor pone música con diferentes ritmos e intensidades, comenzando desde las más lentas hasta las más rápidas. Los alumnos se desplazan libremente por el espacio y después de cada canción, describen su estado o apreciación de esfuerzo en una escala del 1 al 10 (el 10 equivale a la máxima intensidad de trabajo). Luego comentan sus apreciaciones.

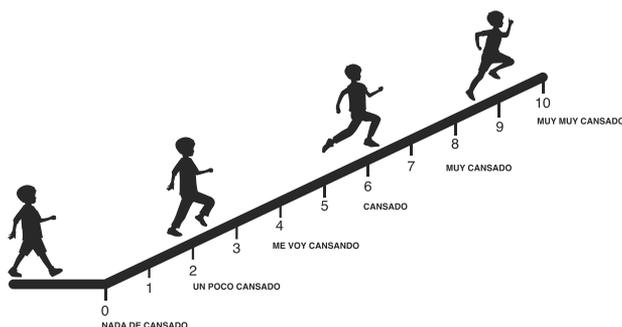
R (Matemática)

13

Divididos en ocho grupos, completan un circuito de estaciones de trabajo muscular dirigido a diferentes segmentos corporales. Trabajan un minuto en cada estación y evalúan la percepción de trabajo muscular (agotamiento) y estado de tensión muscular. Luego cambian de estación. Duración de la actividad: 18 minutos.

14

Al inicio de la actividad, el docente les explica que una forma sencilla de valorar la intensidad del ejercicio puede ser usar una escala de percepción de esfuerzo (escala de Borg). Para la próxima clase, en grupos de cuatro, deberán traer dibujada en una cartulina una escala de percepción de esfuerzo. Tres estudiantes se paran sobre un pie y se toman el otro con las manos. Mientras tanto, los demás se desplazan saltando en dos pies y evitan que los compañeros que están saltando en un pie los toquen. Si los tocan, se convierten en cazadores. Al término de la actividad, comparan con la tabla en qué momento se sintieron más cansados según la escala.



OA_1

Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

Habilidades motrices

1

Se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo. Frente a cada hilera se colocan cuatro conos en zigzag, cuatro aros y un cono al final. Deben correr en zigzag entre los conos, saltar entre los aros con un pie, llegar al cono, girar y volver hacia la hilera para que salga el próximo estudiante. La actividad tiene como duración mínima de cinco minutos.

2

Se forman en hileras de cinco alumnos como máximo. A diez metros de distancia de cada hilera se pone un cono. El primero de cada grupo tiene un balón. A la señal, corre con el balón en las manos, llega al cono y vuelve a la hilera, se ubica al final y pasa la pelota entre las piernas hasta que llegue al primero y continúa la actividad.

3

Se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo. Frente a cada hilera se colocara un cono a una distancia de diez metros. El primero de la hilera tendrá un balón. A la señal del docente, el primer estudiante, deberá desplazarse pasando el balón por entre medio de las piernas evitando que caiga, llegando al cono vuelve hacia la hilera girando el balón por su cintura. Al llegar a la hilera sale el siguiente compañero.

4

Se organizan en hileras de cinco alumnos como máximo. A diez metros de distancia de cada grupo hay un cono. El primero de cada hilera tiene un balón. A la señal, corre hasta el cono con la pelota en la mano derecha y regresa con ella en la mano izquierda. Se ubica al final y hace pasar el balón sobre la cabeza de los compañeros hasta que llegue al primero, quien sale cuando recibe el balón.

5

Se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo A diez metros de cada una hay un cono. Se toman un pie con una mano y apoyan la otra en el hombro del compañero que está adelante. A la señal, saltan sin soltarse hasta el cono y regresan. Gana el equipo que lo consigue más rápido.

6

Se ubican en parejas. Uno hace la posición invertida (cuerpo vertical hacia arriba apoyado sobre las manos) con la ayuda del compañero y mantiene la posición por diez segundos. Luego invierten roles.

7

Se agrupan en hileras de cinco alumnos como máximo. Frente a cada hilera hay ocho aros en el suelo. El primero de cada grupo salta sobre los aros, alternando los pies, regresa hacia la hilera corriendo y sale el próximo.

8

Se colocan tres conos (a, b y c) a 50 metros de distancia entre sí, formando un triángulo. El curso se divide en tres grupos y cada uno se ubica junto a uno de los conos. A la señal (silbato), los grupos salen simultáneamente, alternándose la llegada a cada cono. A la segunda señal, los grupos pasan exactamente a la altura de

los conos, rotando en forma alternada. Los corredores corrigen su velocidad, acelerando o disminuyendo la marcha, según lleguen antes o después de la señal.

9

Se disponen cinco grupos que deben pasar por un circuito, corriendo y saltando sobre una serie de aros y bancos intercalados. Durante la ejecución, cada estudiante recibe y lanza balones que le envía un compañero. Luego invierten roles.

10

Por parejas, sujetan un balón espalda contra espalda. Se desplazan caminando por el espacio; uno conduce el ejercicio en todos los sentidos y el otro lo sigue, sin dejar caer la pelota.

OA_2

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.

Actividad física y resolución de problemas

1

Juego: lucha de banderas. Se trata de arrebatar el banderín del equipo adversario y llevarlo a su campo, conservando el suyo. Cada equipo coloca en su campo un banderín que defenderá, permaneciendo en el exterior del campo. Cada jugador se pone un pañuelo en la cintura de manera que sobresalga; servirá de "vida". El juego se inicia a la señal y cada equipo intenta tomar el banderín del adversario. Solo pueden actuar los jugadores con "vida". Los jugadores a los que les quitan el pañuelo se convierten en prisioneros, se trasladan al campo contrario y permanecen ahí hasta que un jugador de su equipo les devuelva la "vida", dándoles un pañuelo ganado a un adversario. Gana el equipo que logre trasladar el banderín a su campo.

2

Se ubican en grupos de seis estudiantes. Dos equipos se enfrentan y se disputan un balón. Los equipos deben darse ocho pases. La pelota debe dar un bote antes de que la reciban; si no, pasa al equipo contrario. Cuando hacen ocho pases, ganan un punto. Gana el equipo que obtenga más puntos.

3

Se agrupan en hileras de cuatro estudiantes. Dos equipos se ubican frente a frente, a unos 15 metros de distancia. El primer integrante de uno de ellos tiene un balón y debe darle un máximo de cinco botes para pasarlo al primero de la hilera del frente, y luego se ubica al final de la hilera y así sucesivamente. La variante puede ser disminuir la cantidad de botes o cambiar el balón por uno más pequeño o más grande.

4

Se ubican en parejas. Uno se ubica en un extremo de una cancha y el otro se sitúa en el centro. A la señal, el que está en el extremo intenta llegar al otro extremo sin que su compañero lo toque (solo puede tocarlo con las manos). Luego invierten los roles.

5

Se ubican en el espacio libremente. Tres de ellos tienen un balón. A la señal, se arrancan de los tres, que los persiguen dando botes con la pelota. El que es alcanzado se detiene y quien lo pilló le cede el balón para invertir los roles. Se puede incluir algunas dificultades; por ejemplo: que aquellos que arrancan, se desplacen saltando en un pie.

6

Divididos en dos equipos, cada uno se sitúa en media cancha. Detrás de cada línea de fondo está la zona de "cementerio" (se puede aprovechar las líneas de las canchas de vóleybol, básquetbol, tenis, etc., dependiendo del número de alumnos). Cada alumno cuenta con una pelota de papel o de trapo. Los grupos se lanzan la pelota, tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" y pasa al cementerio del otro campo. Se salva si alcanza a algún contrario desde allí. Si un jugador toma el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae, sí. Cuando quede un solo jugador en un equipo y no le dan en diez lanzamientos, puede recuperar a un compañero.

7

Dos equipos se disputan un balón y deben llevarlo a la línea de fondo del terreno rival para anotar un punto. Solo pueden dar pases hacia atrás y pueden correr hasta cinco pasos con la pelota en la mano. Si un jugador lleva el balón y le toca la espalda a uno del equipo contrario, debe gritar "tocado" y el jugador que llevaba el balón lo debe dejar en el suelo, para que lo saque otro compañero de su equipo y sigan jugando. Los defensores al tocar a un rival deben retroceder cinco pasos para dejar que los atacantes saquen e inicien nuevamente una jugada y después volver a intentar robarlo o pintar. Cuando el equipo defensor intercepta la pelota o toca tres veces seguidas a cualquier rival, el balón pasa a ser suyo. Gana el equipo que anota más puntos.

8

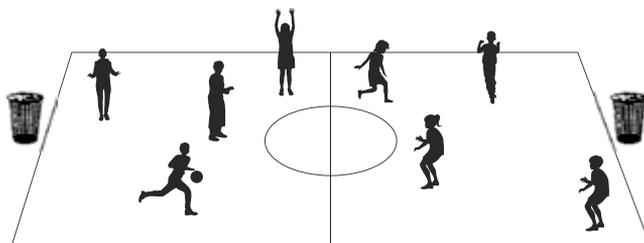
Se ubica un terreno de juego donde se pueda amarrar un elástico para formar una red. Se forman dos o más equipos según la cantidad de alumnos. Los niños se dan pases de balón en dos ocasiones y a la tercera vez, deben pasarlo al campo contrario por encima del elástico. El otro equipo debe evitar que el balón toque el suelo en su territorio y repite la misma operación. Gana el equipo que logra anotar más puntos (cada vez que el balón cae en el suelo del campo contrario o el rival no lo pasa por encima del elástico, se anota un punto).

9

Se crean 3 equipos con 1 arquero cada uno. Formando un triángulo se ubican 3 porterías dentro del terreno de juego. Los equipos compiten entre ellos intentando anotar goles en cualquiera de las 2 porterías contrarias mientras intentan defender la propia. Gana el equipo que anota más goles en un tiempo determinado.

10

Se divide la cancha en seis o más sectores. Cada sector tendrá un canasto y un balón. Se ubican 3 o 4 jugadores de cada equipo por sector. Los jugadores no podrán salir de sus sectores y deberán jugar la pelota con pases para tratar de encestar el balón en otro sector. El otro equipo tratará de evitar que le encesten y cuando recupere el balón, intentará anotar a su vez. Gana el equipo que convierte más goles.



Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_1

Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Usan habilidades de locomoción en juegos deportivos.
- › Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos.
- › Combinan habilidades locomotrices básicas de manipulación y locomoción en juegos deportivos.

Actividad

- 1 Realizar un juego pre-deportivo en el que apliquen las habilidades de manipulación y locomoción. Juegan cuatro jugadores por equipo en canchas adaptadas; deben meter un balón en uno de los aros dispuestos en ambos extremos; si lo consiguen, ganan un punto. Se pueden desplazar, realizando las siguientes acciones:
 - › pases de pecho y nuca
 - › pases rápidos y con precisión
 - › botar con mano derecha e izquierda
 - › lanzar y recibir
- 2 Juegan partidos de vóleybol en un espacio adaptado en grupos de tres contra tres, con una red o un elástico a dos metros de altura, para que el profesor observe el saque, golpes de dedos y antebrazo, recepción y pases. El profesor anotará todas las acciones positivas realizadas por cada estudiante.
- 3 Tienen que desplazarse de ida y vuelta en un circuito de conos, botando un balón con mano izquierda y/o derecha a media velocidad, sin perder el control del balón.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Usan las habilidades motrices de locomoción y manipulación durante una actividad física, como lanzar un balón hacia un compañero, desplazarse boteando un balón y recibir un balón.
- › Ejecutan recepciones y lanzamientos durante la carrera en función del objetivo (marcar el gol, marcar punto).
- › Se desplazan botando un balón y manteniendo el control de la pelota.
- › Combinan de forma coordinada patrones motrices de básicos de locomoción y manipulación.

Ejemplo 2

OA_9

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Muestran hábitos de higiene personal y grupal.
- › Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre.
- › 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.

Actividad

- 1 Los estudiantes exponen a sus compañeros sobre los alimentos que consumen los días que van a realizar actividad física, señalando los beneficios de ellos.
- 2 Confeccionan un panel sobre promoción de hábitos de higiene y de autocuidado en el establecimiento educacional, como hidratación, alimentación saludable, protección solar, aseo del cuerpo, postura adecuada. Cada grupo del curso aborda un tema.
- 3 El profesor lleva un registro de los estudiantes que siempre llevan consigo y utilizan elementos como botellas plásticas para beber agua, protector solar, gorro y artículos de aseo personal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Registran los alimentos saludables diarios en su cuaderno.
- › Demuestran conocer aspectos de higiene y autocuidado.
- › Cumplen responsabilidades de autocuidado y registran de forma periódica sus hábitos higiénicos (se ducha, se cambia de ropa, cuida sus pertenencias).
- › Registran los elementos que deben considerar para el autocuidado en una práctica segura y sana de actividad física.

Ejemplo 3

OA_9

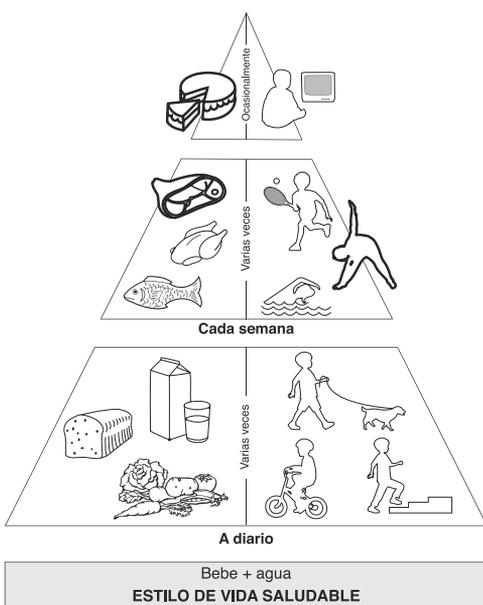
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Reconocen que el agua es una importante fuente de hidratación para el cuerpo.
- › Explican la importancia de consumir alimentos saludables y la función que cumplen en el organismo.
- › Demuestran comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben realizar durante la semana.
- › Demuestran comprensión de la importancia de tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable.
- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud.

Actividad

1 Observe la siguiente pirámide:



- › Escriben en los cuadros los alimentos y actividades físicas según recomendación de consumo y práctica a la semana.

Todos los días	Cada semana
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Ocasionalmente

<hr/>
<hr/>
<hr/>

- › Escriben en su cuaderno de Educación Física y Salud, los alimentos que pueden llevar de colación para los días en que hagan actividad física.

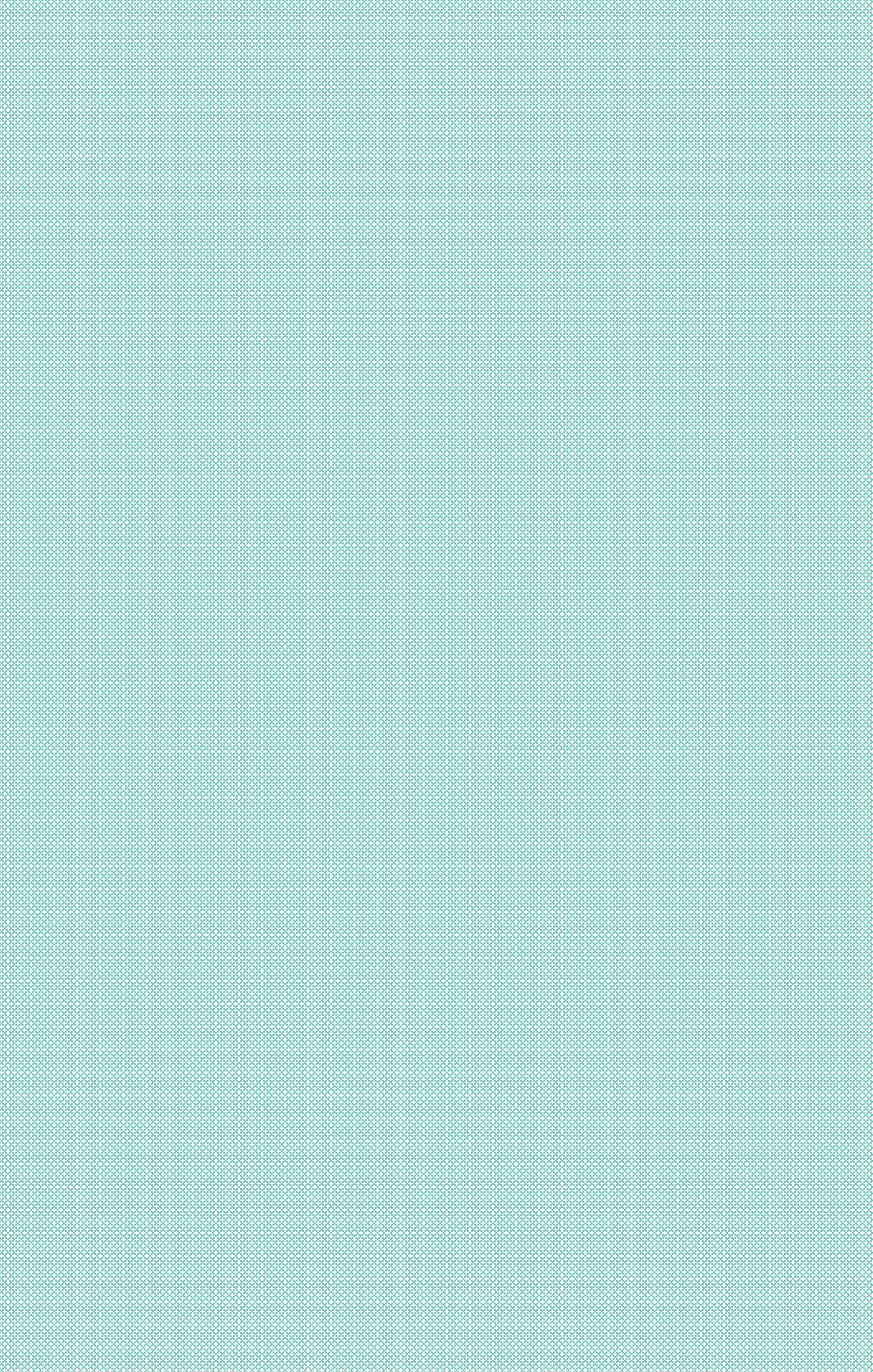
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran comprender la importancia de consumir alimentos saludables.
- › Identifican las actividades físicas que deben realizar todos los días y que los mantienen saludables.
- › Reconocen las actividades que los hacen ser sedentario y que afectan a su organismo.

Semestre 1

Unidad 2



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos centrales. Primero, que los estudiantes practiquen deportes individuales y colectivos, acorde a reglas y aplicando estrategias específicas; la práctica deportiva fortalecerá sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad. En segundo lugar, que apliquen estrategias de resolución de problemas en juegos colectivos y deportes.

A medida que realizan estas actividades, deberán intentar superarse continuamente para que adquieran conciencia de sus posibilidades y limitaciones. Además, se espera que regulen autónomamente la intensidad del ejercicio físico y que vinculen las diferentes actividades físicas con sus respectivas respuestas corporales.

Asimismo, se pretende que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física; así podrán darse cuenta de que estas normas son fundamentales para la prevención de accidentes. Una vez que lo aprendan, podrán dirigir un calentamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

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

PALABRAS CLAVE

Frecuencia cardíaca, escala de percepción, condición física, resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, salud, hidratación.

CONOCIMIENTOS

- › Asocian a la condición física con su salud.
- › Formas de medir la frecuencia cardíaca.
- › Registran sus resultados en pruebas físicas.

HABILIDADES

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

ACTITUDES

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

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

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

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

- > Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- > Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.
- > Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas y/o deportivas.
- > Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.
- > Siguen reglas establecidas por el docente para el uso seguro y adecuado de las instalaciones.

OA_6

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

- > Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades.
- > Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.
- > Demuestran y ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.
- > Aplican diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- > Registran los datos obtenidos en la valoración de la condición física para establecer metas de superación personal.

OA_8

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

- > Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardíaca y comparan qué actividades la hicieron aumentar más.
- > Comparan la frecuencia cardíaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.
- > Reconocen la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardíaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_3

Practicar 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.

- › Mantienen estabilidad durante situaciones de desequilibrio debido a la intervención de uno o más compañeros en juegos colectivos.
- › Intentan utilizar estrategias ofensivas y defensivas, reconociendo que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad.
- › Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos en situaciones de juego, lanzan oportunamente de acuerdo a la situación, golpean un objeto utilizando el cuerpo o un implemento.

OA_2

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.

- › Evalúan las estrategias individuales y grupales utilizadas en diferentes situaciones de juego; por ejemplo: discuten si están utilizando los espacios que están libres para avanzar o si están dando pases de manera efectiva.
- › Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades pre-deportivas y juegos individuales y colectivos.
- › Solucionan de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervienen tres variables: tiempo, espacio y objetos.
- › Analizan los resultados obtenidos en función de la ejecución motora realizada.
- › Resuelven problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuados a diferentes estímulos perceptivos, a las posibilidades del sujeto y la situación de juego.
- › Resuelven tareas motrices dadas por el docente.
- › Crean estrategias individuales y grupales en situaciones de juego.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud.
- › Demuestran comprender lo importante que es tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable.
- › Proponen hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
- › Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física y/o deportiva.
- › Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre.
- › Guiados por el docente, hacen un listado de beneficios de la actividad física regular.

Ejemplos de actividades

OA_11

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

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Al comienzo de la clase, el docente pregunta:

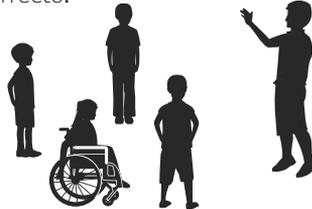
- > ¿de qué manera podemos realizar un correcto calentamiento?
- > ¿qué ejercicios podemos incluir?
- > ¿cuánto tiempo debe durar un calentamiento?

R (Lenguaje y Comunicación)



2

Al inicio de la clase, el docente les explica que el calentamiento puede incluir actividades de desplazamiento y de estiramiento. Luego los invita a nombrar algunas actividades físicas que pueden realizar para un calentamiento y cuál es el tiempo ideal de un calentamiento correcto.



3

El docente muestra algunos ejercicios de movilidad articular. Luego un estudiante ejecuta un ejercicio de movilidad articular durante no más de veinte segundos, luego se alterna con otro compañero y así sucesivamente, hasta completar diez minutos aproximadamente. Luego harán del mismo modo ejercicios de estiramientos, guiados por el docente.

4

El curso se divide en dos y se ubican en dos canchas. Dos del grupo serán elegidos para ser cuidados por el resto del grupo. Tres serán nombrados para pillarlos. Cuando lo consiguen, se invierten los roles.

Seguridad

5

Al inicio de la actividad, el docente pregunta:

- › ¿cuáles son las consideraciones de seguridad que deben tener en cuenta cuando participan en actividades grupales?
- › ¿qué posibles riesgos podrían identificar cuando participan en un juego grupal?

R (Orientación)

6

Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de dar instrucciones claras y seguras al compañero al que guiarán. En tríos, un alumno se coloca al centro de pie con los ojos cubiertos, manteniendo una posición rígida; los compañeros lo mueven en distintas direcciones. Luego se alternan las funciones.

R (Orientación)

7

En parejas, uno se coloca una cuerda alrededor de la cintura, mientras que el compañero la toma. A la señal, el primero trata de avanzar, mientras que con la cuerda el compañero trata que no avance. Lo importante es manipular en forma correcta la cuerda, de tal manera de no generar daños al compañero. Luego, invierten roles. Al finalizar, el docente les pregunta ¿Qué otras medidas de seguridad podemos adoptar en esta actividad?

8

Al inicio, el docente les explica que deben seguir las instrucciones que dará el compañero ubicado al centro. Luego se agrupan en tríos. Tomados de las manos, se desplazan por el terreno del juego y el que va en el centro de cada trío señala cómo deben hacerlo: con multisaltos, saltando en un pie, corriendo o caminando. Deben evitar chocar con otro grupo.

i Observaciones al docente:

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

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

9

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

R (Ciencias Naturales)

10

Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de mantener una correcta postura en la ejecución de los ejercicios. En parejas, uno realiza la posición invertida y el compañero lo asiste, intentando señalarle la correcta posición de los segmentos corporales.

11

Por medio de una lluvia de preguntas guiadas por el docente, los estudiantes mencionan la importancia de mantener una adecuada postura. Luego se distribuyen en grupos de cuatro personas. A la señal, hacen diversas figuras en posiciones estáticas y las mantienen según el profesor lo indique; por ejemplo: formar un puente, una torre, una pirámide, etc. Es importante que mantengan una postura adecuada.

📌 Observaciones al docente:

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

OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

En un terreno amplio y sin desniveles, el profesor diseña un recorrido con distancias de 50 metros indicadas por conos. Los alumnos tienen que realizar diferentes acciones sin detenerse y atender a los cambios de ritmo, alternando los ejercicios con trote: correr hacia atrás, trotar, correr con las rodillas arriba, trotar, saltar de un pie a otro, trotar, correr en zigzag, trotar, hacer saltos laterales sobre una línea, trotar, correr hacia atrás gira y correr al frente, trotar. Se recomienda que aprendan a dosificar el esfuerzo y sean capaces de mantener el ritmo durante diez minutos.

2

Se ubican uno detrás de otro frente a una escalera. Al principio y al final de la escalera hay un cono. Los alumnos suben y bajan, primero caminando sobre un escalón a la vez, luego cada dos escalones y después cada tres, después trotando, trotando para un lado, sobre la escalera para otro lado, y al final corriendo de a un escalón, de a dos y de a tres. Se recomienda hacer dos veces cada tarea y mantener la actividad en forma continuada durante ocho a diez minutos.



Fuerza y resistencia muscular

3

El profesor forma un cuadrado con cuatro conos separados a una distancia de treinta metros. Junto al primer cono, los alumnos hacen saltos con flexión y extensión de piernas en el lugar con manos en la nuca; en el segundo cono separan y juntan las piernas lateralmente con las manos en las caderas; en el tercero efectúan saltos laterales de un pie al otro y en el cuarto, saltos en un pie y después en el otro. Entre cono y cono, trotan. Hacen la tarea completa al menos tres veces.

4

El curso se divide en parejas. Uno de ellos apoya manos y rodillas en el suelo y el otro salta sobre él. Luego el que está en el suelo apoya manos y pies en el suelo y eleva las caderas y el compañero pasa por debajo. Cada uno hace diez saltos y pasadas seguidos y luego cambian de rol.



5

Completan un circuito de acondicionamiento físico de diversas estaciones: saltos a pies juntos sobre una valla, dorsales sobre una colchoneta, tríceps apoyados en una banca, equilibrio en un pie, abdominales en una colchoneta, sentadillas con salto y flexiones y extensiones de brazos (los alumnos/as que presenten dificultad pueden apoyar las rodillas en el suelo). Harán tres circuitos en total, con treinta segundos de ejecución por un minuto de descanso.

Velocidad

6

Se forman hileras de máximo cinco alumnos. A la señal, ejecutan dos a cuatro carreras de velocidad (ascensiones) en una distancia de 50 metros y vuelven caminando. Cada cierto trayecto, aumentan la velocidad.

7

Se forman en parejas y luego en filas, separados a dos metros uno de otro. A cada fila se le asigna un número (1 o 2). Cuando el profesor dice el número, el alumno correspondiente corre a pillar al compañero, quien arranca. Pueden estar en diferentes posiciones: sentados, de rodillas, de espaldas, etc.

8

El curso se divide en cuatro hileras y frente a cada una hay tres vallas chicas u otro obstáculo a seis metros de distancia entre sí.

A la señal, el primero corre, pasa los tres obstáculos con la mayor velocidad posible y vuelve por el costado a tocarle la mano al compañero y así sucesivamente, hasta que todo el equipo haya corrido.

9

Se forman hileras de máximo cinco estudiantes. A 6 metros de cada una hay otro compañero con un aro en la mano en forma vertical. A la señal, corren a la mayor velocidad posible, pasan por adentro de los aros y vuelven a sentarse. Después de que todos corren, se cambia a los alumnos que portan los aros.

Flexibilidad

10

Se sientan con las piernas separadas. A la señal, flectan el tronco, tratando de tomar el tobillo derecho. Cuando lo consiguen, mantienen mantener la posición durante 30 segundos y luego van hacia la otra pierna. Repiten el ejercicio dos veces.



11

De pie, comienzan a bajar el tronco lentamente, tratando de alcanzar con las manos la punta de los pies. Mantienen la posición durante 30 segundos y suben lentamente; lo último en subir es la cabeza.

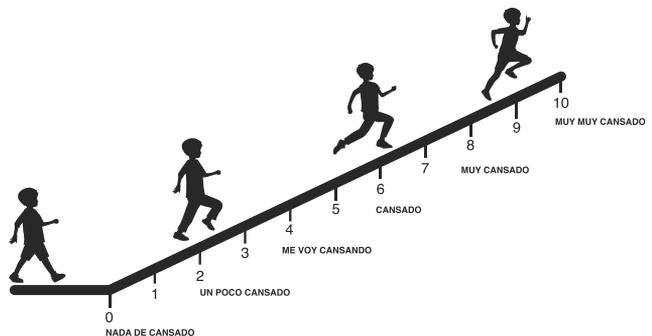


Respuestas corporales asociadas a la actividad física

12

Al finalizar un circuito físico, deben reconocer qué grupos musculares trabajaron en cada estación y qué sucede con la frecuencia cardiaca al terminar. Para percibir el esfuerzo muscular, se sugiere utilizar escalas de percepción de esfuerzo (escala de Borg).

R (Ciencias Naturales)



13

El curso se distribuye en cuatro estaciones. Una estación será de trabajo de resistencia, otra de fuerza, otra de velocidad y otra de flexibilidad. Al término de cada estación, reconocerán los niveles alcanzados por medio de la escala de percepción de esfuerzo. El tiempo de ejecución será de un minuto en cada estación con 25 segundos de recuperación hasta completar cinco minutos de trabajo. Con la orientación del docente, discuten sobre la acción de los ejercicios prolongados en la musculatura y en la fatiga de esta.

OA_3

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.

Juegos pre-deportivos y deportes

Balonmano

1

Cuatro estudiantes forman un círculo. Al centro se ubica un quinto integrante. Los que forman el círculo tienen un balón que deben pasar solamente con las manos a sus compañeros, evitando que el del centro lo intercepte. Si lo logra, quien lanzó por última vez el balón se va al centro y el otro lo reemplaza en el círculo. El objetivo es dar 10 pases antes de que se intercepte la pelota.

2

Se forman dos equipos de cinco estudiantes cada uno. Un equipo será atacante y el otro defensor. A las espaldas del equipo defensor, se colocan 4 conos detrás de una línea a modo de portería. El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para lanzar a alguno de los conos y botarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar el balón un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones entre defensas y atacantes puede realizarse a un determinado tiempo o al gol conseguido.



3

Se forman dos equipos de cinco estudiantes cada uno. El grupo atacante tiene un balón y realiza pases, procurando que los adversarios no lo intercepten y que ningún jugador sea tocado por el defensor cuando tenga la pelota. En tal caso, ese defensor intercambiará su papel con el atacante que cometió el fallo. Se anotará un punto cuando un equipo logre dar doce pases sin ser interceptados.

Fútbol

4

Se forman dos equipos de cinco parejas cada uno. Las parejas se toman de la mano. En los extremos se delimitan dos porterías con conos. El juego consiste en darse pases con los pies, evitando soltarse de las manos, y marcar goles en la portería contraria. Si una pareja se suelta, comete una falta que permite al equipo contrario sacar. Gana el equipo que logre cinco goles.

5

Se forman dos equipos de seis estudiantes cada uno. Se ubican frente a frente a una distancia de unos tres metros, detrás de una línea demarcada en el suelo. A la señal, deben ubicarse lo más rápido posible en el lugar del equipo contrario, evitando ser tocados. Se contabiliza un punto cuando un equipo logra ubicarse primero en el lugar del otro. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.

6

Se forman equipos de tres estudiantes cada uno. Se enfrentan dos equipos: uno de ellos será atacante y el otro, defensa. Los defensas tendrán un arco en sus espaldas. El objetivo es que los atacantes avancen dándose pases con el pie, buscando el arco contrario. El gol se contabiliza cuando el balón haya ingresado a la portería. Mientras tanto, los defensas deben evitar el avance de los atacantes. Luego de cinco minutos, cambian de rol.

7

Se instalan dos arcos en cada extremo de un espacio delimitado. Se forman dos equipos con igual de cantidad de hombres y mujeres. Las reglas son que no pueden caminar más de tres pasos con el balón en las manos. El objetivo es llegar a lanzar hacia el otro arco. Gana aquel equipo que logre la mayor cantidad de goles durante cinco minutos. Luego rotan los equipos.

📌 **Observaciones al docente:**

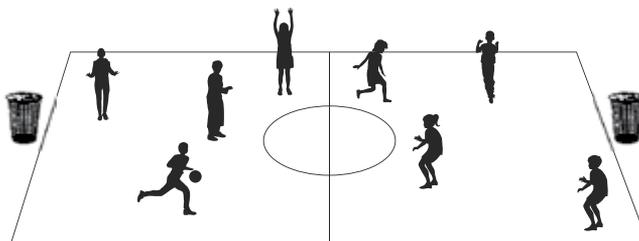
Se recomienda organizar equipos de igual número de integrantes y preferentemente mixtos. Cada uno debe designar un capitán, responsable de organizar a su equipo y de que le pongan un nombre. Tanto estas funciones y otras como la formación de los equipos deben cambiarse constantemente.

Vóleibol

8

El docente coloca un elástico que cruza toda la cancha a una altura de dos metros. Organizados en parejas, los estudiantes se ubican cada uno en un lado de la cancha. Con un balón por pareja, tienen que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos tras un bote en el campo propio. Dan tres gol-

pes como máximo antes de pasar la pelota hacia el otro lado. Es válido el punto cuando el balón golpea más de una vez el suelo. Gana la pareja que logra más puntos.



9

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

10

Se ubican seis jugadores por lado en los sectores de juego determinados por el docente. Un elástico cruza toda la cancha para delimitar el espacio a una altura de dos metros. El juego comienza con la orden del profesor y consiste en hacer caer el balón en el campo contrario, lo que vale un punto. Se puede tomar el balón con ambas manos y tirarlo hacia el otro lado. Antes hacerlo, se deben dar los tres pases correspondientes entre compañeros.

Básquetbol

11

Se ubican en parejas. Uno tiene un balón, el otro se desplaza hacia adelante y atrás y tiene que recibir y lanzar el balón hacia el compañero. Una de las variantes puede ser desplazarse hacia los lados.

12

Se ubican en parejas. Uno de ellos da botes con el balón mientras el compañero será el defensa: tiene que quitárselo con una mano en la espalda.

13

Se forman dos equipos de seis estudiantes cada uno. Se delimita con cuatro conos una cancha de unos seis metros de ancho y nueve de largo. En cada una de los extremos, se traza la línea de puntuación. El juego consiste en llegar y dejar el balón en la línea del equipo rival con un máximo de ocho pases. Si no lo logran, el equipo contrario se queda con el balón. Gana el equipo que logra diez puntos.

Atletismo

14

Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio y lo pasa de manera correcta hacia adelante y luego debe volver hacia atrás. Repiten al menos diez veces.

15

Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. A unos 50 metros de distancia hay un cono. A la señal, el primero de la hilera debe correr lo más rápido posible hasta el cono y volver a la hilera. Luego sale el siguiente. Gana el equipo que hace la tarea en menos tiempo.

Gimnasia artística

16

Sobre una colchoneta, los estudiantes, en posición cuadrúpeda, elevan sus piernas y tratan de realizar un giro en 180°.

17

Se ubican de pie, dándole la espalda a la colchoneta. Efectúan una caída con las piernas extendidas, aprovechando el impulso para quedar en posición vela. Dejan los brazos y las palmas de las manos extendidas sobre la colchoneta.

OA_2

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.

Actividad física y resolución de problemas

1

Se ubican libremente en el espacio para jugar “distancia de seguridad”, que consiste en que corran en hileras y que se detengan al oír la señal de “pare”. Con ello se pretende comprobar, que a mayor distancia de seguridad, el riesgo de choque es menor.

® (Matemática)

2

Se forman equipos de seis estudiantes cada uno. Cada equipo se ubica en el terreno señalado por el docente. Uno está sentado y cada integrante del otro grupo tiene un balón. A la señal, estos tratan de llegar a la línea del fondo del campo contrario dándole botes al balón, mientras los otros se levantan y tratan de quitar algunos balones sin moverse de su sitio. Los que pierdan su pelota, pasan al otro equipo.

3

Se agrupan en tríos con un balón. Uno intenta avanzar hacia un compañero dando botes con la pelota, mientras el tercero, ubicado en el centro, trata de evitarlo.

4

Se forman grupos de seis estudiantes y se ubican en un extremo del espacio delimitado previamente por el docente. En el otro extremo hay una portería y en el centro del campo, se sitúan dos defensas. El grupo debe avanzar dándose ocho pases como máximo y lanzar hacia la portería. Los defensas deben tratar de evitarlo.

5

En parejas, deben correr de un extremo a otro, dándose pases a una distancia de unos tres a cuatro metros.

6

Se forman grupos de cuatro estudiantes ubicados en zigzag a unos cinco metros de distancia. A la señal, comenzarán a darse pases entre los compañeros de manera diagonal y tendrán que situarse en el espacio de quien recibió. Cuando llegue el balón al último, este se ubica en el punto de partida.

7

Los estudiantes se ubican en parejas, con un balón y a una distancia de unos cuatro metros. A la señal, dan un pase con el pie al compañero. La dificultad de la tarea radica en que el pase debe ser con una trayectoria en el aire y el compañero debe detenerla antes que dé un segundo bote.

8

Se forma un círculo de cinco estudiantes. Al centro hay un cono y un compañero que será defensa. Los que conforman el círculo se dan pases y buscan derribar el cono; el defensa trata de evitarlo. Quien logre botar el cono, luego cumple la función de defender.

9

Se organizan en parejas con un aro y se ubican a unos cinco metros de distancia. A la señal, uno toma el aro y con la mano dominante lo suelta e intenta que llegue hasta el compañero. Repiten diez veces cada uno.

10

Cuatro estudiantes forman un círculo. Al centro se ubica un quinto integrante. Los del círculo tienen que pasar a los otros solo con las manos, evitando que el del centro la intercepte. Si lo consigue, quien lanzó por última vez el balón se ubica en el centro y el otro lo reemplaza en el círculo. El objetivo es dar diez pases, pero el último que recibe debe ser un estudiante previamente seleccionado.



Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_6

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes.
- › Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o con el de su compañero.
- › Registran los datos obtenidos en la valoración de la condición física para establecer metas de superación personal.

Actividad

- 1 Ejecute una carrera continua y registre su duración. En el Anexo 3 hay una encuesta pre participativa para el estudiante.



Resistencia

Tiempo de carrera
continua

--	--	--	--	--

- 2 Ejecute el circuito de fuerza que incluye las siguientes pruebas:



Fuerza de brazos

¿Cuánto aguanto?

minutos



Abdominales

¿Cuántas veces subo?

veces

- 3 Registre los resultados en su cuaderno de Educación Física y Salud y compárelos con los de un compañero.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan actividades físicas, logrando mantener el esfuerzo sin interrupciones.
- › Ejecutan actividades físicas en un circuito con determinadas repeticiones en cada ejercicio.
- › Registran y analizan los datos obtenidos.

Ejemplo 2

OA_8

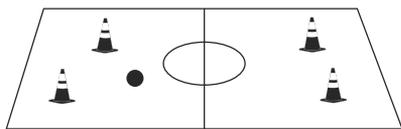
Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Identifican la intensidad del ejercicio de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
- › Comparan la frecuencia cardíaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.
- › Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardíaca y comparan qué actividades hicieron incrementar más la frecuencia cardíaca.

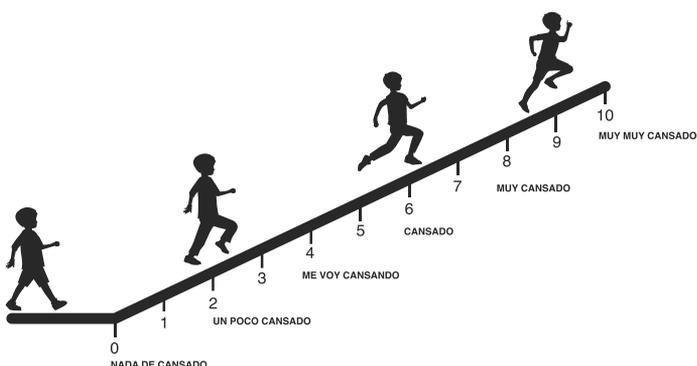
Actividad

- 1 Cada estudiante registra la frecuencia cardíaca luego de realizar una actividad deportiva colectiva y otra de carácter individual. Comparan las frecuencias cardíacas respectivas y tratan analizar sus resultados, guiados por el docente.



Frecuencia cardíaca reposo lat/min	Frecuencia cardíaca lograda lat/min

- 2 Durante el trabajo de circuito, señalan la percepción del grado de fatiga y se registra en cuaderno personal.



Percepción de esfuerzo (Borg)

Percepción de esfuerzo (Borg)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan correctamente el procedimiento para medir la frecuencia cardíaca.
- › Aplican la escala de percepción de esfuerzo o la escala de Borg modificada de 1 a 10.
- › Señalan la percepción de esfuerzo muscular, según sus características personales.

Ejemplo 3

OA_2

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Crean estrategias individuales y grupales en situaciones de juego.
- › Solucionan de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervengan tres variables: tiempo, espacio y objetos.
- › Resuelven problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuados a diferentes estímulos perceptivos, a las posibilidades del sujeto y la situación de juego.
- › Resuelven tareas motrices dadas por el docente.

Actividad

- 1 Juegan partido peleado, tratando de dar diez pases sin que se les caiga el balón o que el equipo contrario lo intercepte.
- 2 Establecen estrategias de ataque en deportes con número de integrantes reducidos; por ejemplo: juegan fútbol entre tres equipos de cinco personas, cada uno con su arco.
- 3 Juegan tombo en grupos de diez estudiantes. Se distribuyen por el campo y realizan un ordenamiento estratégico de bateo y recepción.

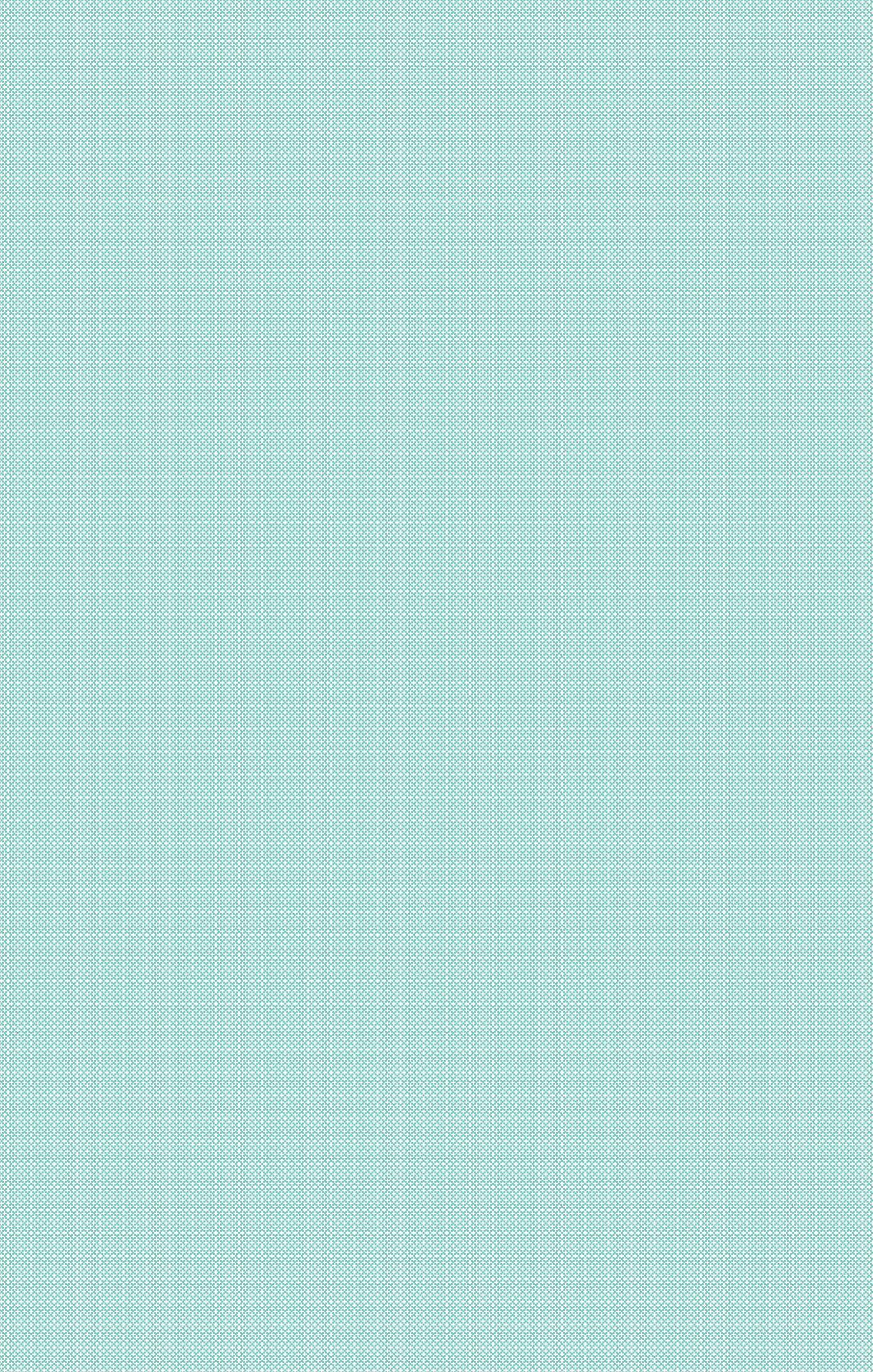
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Solucionan problemas motrices en un tiempo determinado.
- › Demuestran control corporal en situaciones en que enfrenten al adversario.
- › Crean una estrategia en un juego determinado.

Semestre 2

Unidad 3



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La tercera unidad tiene dos objetivos principales. Primero, que los estudiantes ejecuten correctamente una danza nacional: deberán reproducir movimientos con diferentes estructuras rítmicas, ejecutar secuencias coreográficas y demostrar habilidades de expresión corporal. Segundo, que practiquen y planifiquen actividad física de intensidad moderada a vigorosa de forma regular.

Para cumplir estos objetivos, se pretende que utilicen diversas habilidades motrices, tanto en la danza como en los ejercicios que planifiquen. Asimismo, se espera que acepten las normas y principios involucrados en las múltiples actividades físicas.

A medida que realizan estas actividades, tendrán que intentar superarse continuamente para adquirir conciencia de sus posibilidades y limitaciones. Además, se espera que regulen autónomamente la intensidad del ejercicio físico y que vinculen las diferentes actividades físicas con sus respectivas respuestas corporales.

Asimismo, se busca que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física. De este modo, podrán darse cuenta que esas normas son fundamentales para la prevención de accidentes. Una vez que lo aprendan, podrán dirigir un calentamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Elaborar estrategias para una acción motriz, conocer reglas básicas de juego, conocer y ejecutar una danza tradicional.

PALABRAS CLAVE

Danzas tradicionales, intensidad moderada y vigorosa, hábito de una vida activa.

CONOCIMIENTOS

- › Beneficios de la práctica regular de actividad física
- › Danzas tradicionales
- › Controlar la intensidad del ejercicio físico

HABILIDADES

- › Usar las habilidades motrices básicas en una variedad de juegos de carácter recreativo.
- › Utilizar las habilidades motrices adquiridas en una danza.
- › Practicar ejercicio físico de forma regular.

ACTITUDES

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

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

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

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

- > Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- > Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- > Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.
- > Identifican diferencias individuales; por ejemplo: que algunos son más veloces, que otros son más resistentes, entre otras.

OA_6

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

- > Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia mediante actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y tiempos determinados.
- > Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal, el de su compañero o implementos que generen sobrecarga.
- > Proponen y ejecutan ejercicios para mejorar la velocidad.
- > Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.
- > Reconocen diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).

OA_8

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

- > Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardíaca y comparan los cambios producidos con el entrenamiento.
- > Comparan la frecuencia cardíaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio y establecen límites de trabajo.
- > Identifican la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardíaca o utilizando escala de percepción de esfuerzo en actividades motrices de distinta naturaleza.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_5

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

- › Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música. Por ejemplo: baila una cueca, tamuré o un trote nortino.
- › Observan, reproducen y experimentan movimientos con diferentes estructuras rítmicas.
- › Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.

OA_7

Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

- › Ejecutan de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar; por ejemplo: andar en bicicleta, caminar o ir en bicicleta al colegio.
- › Integran talleres deportivos en el colegio o en centros deportivos.
- › Registran las actividades físicas realizadas en la semana; por ejemplo: anotan en un calendario los ejercicios físicos a realizar durante el mes.
- › Explican los beneficios para la salud de realizar actividad física de manera regular.
- › Reconocen factores asociados a la ausencia de actividad física; por ejemplo: poco acceso a oportunidades para desarrollar actividad física (espacios, implementos), falta de motivación, ideas preconcebidas de que solo los “buenos” realizan actividad física, etc.
- › Identifican actividades físicas que pueden realizar fuera del horario escolar y que podrían motivar a otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_9

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

- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud.
- › Proponen hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y se secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
- › Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física.
- › Utilizan y proponen medidas de protección solar cuando realizan actividades físicas al aire libre.

Ejemplos de actividades

OA_11

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

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Guiados por el docente, explican qué tipos de actividades físicas pueden realizar todos los días como calentamiento. El docente les pregunta: ¿sirve un calentamiento para preparar al organismo para un esfuerzo físico mayor? ¿por qué?

R (Lenguaje y Comunicación)



2

El docente les adelanta que, por medio del siguiente juego, prepararán su organismo para un esfuerzo mayor. A la señal y durante 30 segundos, deben contar y dar la mayor cantidad de abrazos. Pueden variar los tipos de abrazos: del payaso (golpeando las espaldas), en tríos, cuartetos, entre otros.

3

Al inicio de la actividad, el profesor les explica que también es importante incluir actividades de flexibilidad en el calentamiento. Luego se tienden boca abajo sobre una colchoneta. A la señal, suben una pierna con la rodilla extendida y mantienen durante 15 segundos, cuidando de no extender la columna; luego cambian de pierna.



! Observaciones al docente:

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

Seguridad

4

El docente comenta que la bicicleta es un medio de transporte, pero es necesario tomar algunas medidas de seguridad para poder utilizarla de manera segura. Luego les pide que, con ayuda de un adulto, anoten en su cuaderno de Educación Física y Salud

seis elementos necesarios para poder andar en bicicleta de forma segura.

R (Orientación)

5

Agregan a la imagen otras medidas de seguridad que incorporarían para andar en bicicleta de forma segura.



I **Observaciones al docente:**

Hay información sobre los cuidados para andar en bicicleta en <http://www.bicicultura.cl/content/view/1140311/Ley-de-Transito-y-bicicletas.html>

6

Por medio de las siguientes imágenes, el docente explica la importancia de reconocer estas señales cuando uno realiza una actividad física en la calle. Luego pide que describan las señales del tránsito que deben respetar cuando caminan o andan en bicicleta en la calle.

R (Lenguaje y Comunicación)



7

Al principio de la clase de Educación Física y Salud, los estudiantes cuentan los materiales que usarán durante la sesión. Al término los cuentan nuevamente para evitar la pérdida de materiales.

R (Orientación)

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8

El docente les muestra las siguientes imágenes y les pregunta por qué es importante hidratarse con agua y no con una bebida gaseosa. Guía sus respuestas y les explica la importancia de beber agua.

R (Ciencias Naturales)



9

En tríos, un alumno se ubica al centro de pie con los ojos cubiertos y en posición rígida, y los compañeros lo mueven en distintas

direcciones. Luego alternan funciones. Al término de la actividad, el docente les pregunta, ¿Qué es lo que pasó con su postura cuando se movieron en las distintas direcciones? ¿Qué variables afectaron su posición?

10

El docente les comenta que es importante mantener una postura adecuada para el siguiente ejercicio: la espalda recta y mirar hacia el frente. En posición cuadrúpeda, a la señal elevan una pierna con la rodilla en noventa grados, mantienen por quince segundos y cambian de pierna.



OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

Se forman hileras de cuatro estudiantes. A la señal, corren manteniendo la hilera. Cuando el docente lo señale, el último pasa a la primera ubicación y así sucesivamente. Mantienen la carrera durante cinco minutos por lo menos.

2

Ejecutan variados ritmos de carrera continua en una misma distancia, controlando la frecuencia cardíaca. El docente, brevemente explica que por medio de la frecuencia cardíaca, se puede determinar los avances que se logran. Uno de los efectos del ejercicio es que disminuya la frecuencia cardíaca de reposo y en ejercicio.

Fuerza y resistencia muscular

3

Los estudiantes se forman en círculo (ronda) en grupos de 6 tomados de las muñecas (tomada trapecista). Se coloca un cono al centro y a la señal del profesor, cada integrante tira hacia atrás, intentando que un compañero toque el cono con su cuerpo. Se repite el juego cinco veces, cambiando la disposición de los alumnos.

4

Forman grupos de seis estudiantes, cada grupo con una colchoneta en un extremo de la cancha. Uno de ellos se instala sobre la colchoneta, los compañeros deben trasladarlo hacia el otro extremo y regresar al punto de partida. Luego van invirtiendo roles.

Velocidad

5

Un compañero trota hacia atrás mientras el otro, delante de él, lo hace hacia delante, pero con los ojos cerrados, los brazos estirados hacia adelante y las palmas de las manos hacia arriba. Cuando el que trota hacia atrás da una palmada con las dos manos a su compañero, se gira y corre a toda velocidad. El de atrás abre los ojos y lo persigue.

6

Los estudiantes se organizan en parejas de altura similar. A la señal, uno pasa por arriba y por debajo del otro la mayor cantidad de veces en 30 segundos. Para pasar por arriba, salta sobre su compañero que está en el suelo en posición cuadrúpeda y para pasar por abajo, el compañero forma un puente apoyado en manos y pies y elevando las caderas. Luego se cambian los roles y se hace un recuento.



Flexibilidad

7

De pie, tratan de tocar la punta de sus pies sin flexionar las rodillas. Mantienen la posición durante 30 segundos.

8

Ejecutan una serie de ejercicios de flexibilidad:

- › sentados con las piernas separadas y flexionadas y las plantas de los pies en el suelo, inclinan el tronco hacia adelante con las manos en el suelo, tratando de llegar lo más lejos posible; mantienen durante 20 segundos.
- › sentados con las piernas cruzadas, llevan las manos hacia adelante y al suelo, lo más lejos posible, y mantienen la posición por 30 segundos.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

9

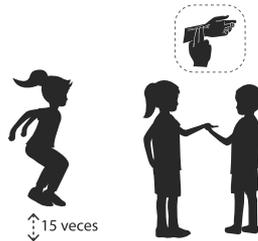
El docente les explica que es importante mantener un registro de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico regular. Para esto, les pide que registren en su cuaderno la frecuencia car-

diaca antes, durante y después del ejercicio que realicen al menos un día del fin de semana. Luego comentan en clases lo ocurrido.

10

Se ubican en parejas. A la señal, uno saltar quince veces a pies juntos y, cuando termine, el compañero le toma el pulso durante quince segundos y lo multiplica por cuatro. Luego se invierten los roles.

R (Matemática)



11

Los estudiantes se ubican en tríos. A la señal del docente, dos deberán correr hacia el otro extremo lo más rápido posible, mientras que el otro compañero tendrá la escala de percepción de esfuerzo y se las mostrara cuando lleguen y compararan cual es el nivel percibido por cada uno de los integrantes. Luego se invierten los roles.

12

El docente les explica lo importante que es llevar un registro de su frecuencia cardiaca para mantener un control de los niveles de intensidad del ejercicio físico. Luego se ubican en parejas. Uno se tiende de espaldas (posición decúbito supino) durante dos minutos. Después, el compañero le toma la frecuencia cardiaca. El que estaba en el suelo se levanta y el otro le vuelve a medir la frecuencia; comparan los resultados y los anotan en una hoja de registro. Luego invierten los roles.

	Acostado	De pie
Pulso en 15 segundos		
Frecuencia cardiaca (lat/min)		

Observaciones al docente:

Hay que recordarles que una de las formas de medir y controlar la intensidad del ejercicio físico es por medio del pulso. Se sugiere medir la frecuencia cardiaca por el pulso radial.

OA_5

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

Danzas

Danza Zona Norte

1

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

2

Se distribuyen libremente por el espacio. El docente pone una canción que represente una danza de la zona norte y bailan de acuerdo al ritmo. Cuando para la música, se juntan con un compañero y se dan abrazos. Luego se abrazan con tres, con cuatro y así sucesivamente, hasta que todos se abracen.

R (Música)

Danza Zona Central

3

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

R (Música)

4

El docente muestra algunos pasos básicos de la cueca. Luego los invita a hacer la siguiente secuencia:

- › Invitación: el hombre se dirige a la mujer para invitarla a bailar un pie de cueca.
- › Paseo: al ritmo de la música, la pareja da un breve paseo por la pista de baile.
- › Inicio de frente: terminado el paseo, se ponen frente a frente y aplauden al compás de la música; pueden mirarse, jugar y coquetear. El baile solo empieza con la voz del cantor o la cantora.
- › Inicio con vuelta: el comienzo es una gran vuelta completa y ambos regresan al punto de partida.
- › Escobillado: movimiento en medialuna. El hombre sigue a la mujer de acuerdo al lado que ella escoge para partir. Nota: El paso es suave. Ambos deben arrastrar levemente los pies en punta y cruzando las piernas.
- › Primera vuelta: cuando en el canto se grita “vuelta”, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “S” y termina en el lugar que ocupaba el otro.
- › Escobillado de frente: avanzan hacia atrás y se juntan hacia delante con el paso escobillado, hasta que la música indique la

segunda vuelta, que se hace según las mismas instrucciones de la primera vuelta.

- › Zapateo: tras la segunda vuelta, ambos zapatean de la forma más sencilla que puedan, tratando de ir al compás de las palmas y la música.
- › Vuelta final: cuando la melodía indique “vuelta” una vez más, ambos giran de forma casi completa; el hombre ofrece el brazo a la mujer, ella lo acepta y entrelazan sus brazos para terminar

R (Música)



1 Observaciones al docente:

Video de Bafona que muestra pasos básicos de la cueca:

<http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=30aaff99-6d8a-4d85-9606-76fad2039e26&ID=187571>

5

En parejas, cada uno con un pañuelo, hacen la coreografía de la cueca, incorporando los pasos floreado, escobillado y zapateo. Además, deben incluir la vuelta inicial y la final.

6

Se ubican en parejas de hombres y mujeres a unos cuatro metros de distancia. Cuando el docente pone la música, el varón se dirige a la dama y la invita a bailar un pie de cueca, hacen el paseo y vuelven a la posición inicial. Repiten unas cinco veces.

7

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

R (Música)

Danza Zona Sur

8

Los estudiantes diseñan una danza de grupo de la zona sur con un claro comienzo, desarrollo y final. Utilizan combinaciones contrastantes de acción, variaciones en el movimiento, tamaño y uso del espacio, de acuerdo a las demandas del tema.

9

Dos estudiantes se ubican al centro del espacio alrededor de una botella. Deben saltar, zapatear y redoblar con fuerza alrededor de la botella, cerrando cada vez más el círculo. El que derriba o bota la botella pierde y debe retirarse de la pista de baile.

Danza Isla de Pascua

10

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

R (Música)



! Observaciones al docente:

Hay bailes típicos nacionales en <http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=91848>

Si un estudiante no puede realizar las actividades y toca algún instrumento, puede interpretar la canción con guitarra, quena, zampoña, caja, bombo, etc.

OA_7

Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

Hábitos para una vida activa

1

Dos equipos de jugadores se sitúan en dos filas frente a frente; cada alumno tiene su respectivo número. Todos llevan un pañuelo enganchado atrás, en la cintura. El profesor grita un número y los alumnos correspondientes se desplazan hacia el centro y tratan de arrebatar el pañuelo. El jugador que lo logra anota un punto para su equipo. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.

2

Se forma un círculo en el piso con aros, que deben sumar tres menos que los integrantes del curso. Al centro se ubica otro círculo, donde están los “perritos”. El profesor dice “buscar casa”, todos deben cambiar ubicación y los “perritos” intentarán llegar a un aro. Los alumnos que no puedan ingresar a un aro pasarán a ser los nuevos “perritos”.

3

En parejas, se ubican de lado, apoyando el borde lateral del pie derecho en el borde lateral del pie derecho del compañero, y se toman de la mano derecha. El juego consiste en desequilibrar al compañero; el pie izquierdo puede moverse como pivote, pero

el otro debe mantenerse fijo. Gana el que logró hacer perder el equilibrio al compañero. Se juega al mejor de tres y luego se cambia de pareja.

❗ **Observaciones al docente:**

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

4

Se forman dos grupos por cancha. Se dibuja un círculo en el suelo y uno de los grupos se instala en su interior. El juego consiste en que los que están fuera “quemen” a los que están dentro en el menor tiempo posible. Para tal efecto, deben hacer que el balón ruede por el suelo y los alumnos saltan para evitar que toque sus pies. Luego cambian de rol.

5

Organizados en cuatro grupos, cada grupo tiene un color y se sitúa en la esquina de un cuadrado. Tienen que ser los primeros en adoptar determinada posición dice (sentados, de rodillas, etc.). El profesor dice la posición y dos colores. Los dos grupos respectivos cambian de sitio; el primero que llega y asume la posición, marca un punto.

6

Los estudiantes juegan paletas de playa en minicanchas de dos rectángulos separados por un cono. La pelota debe caer en el área correspondiente y o puede dar un bote antes de que el alumno la responda. Disputan seis puntos y cambian de compañeros.

7

Se distribuyen en el espacio delimitado por el docente. Uno persigue a los demás y cuando toque a uno, este se detiene cinco segundos y se convierte en perseguidor. El juego sigue hasta que todos hayan sido perseguidores.

8

Organizados en parejas, uno se sube a la espalda del otro y deben desplazarse sin que otra pareja los alcance. Cuando el que carga al compañero se sienta agotado, cambian de roles.

9

Se forman grupos de seis estudiantes. Cinco se tienden boca abajo y el sexto se tiende en forma perpendicular sobre ellos. A la señal, los que están abajo comienzan a girar, transportando al compañero que está arriba. Luego de ser transportado al lugar determinado, se invierten los roles.

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_11

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

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

Actividad

- 1 Los estudiantes se ubican en grupos de seis. Uno de ellos realiza tres ejercicios de movilidad articular para tronco, tres para el miembro superior y tres para miembro inferior. El resto del grupo sigue los movimientos sugeridos por el compañero.
- 2 Se ubican en grupos de seis. Uno dirige y muestra ejercicios de estiramiento muscular, según los grupos musculares predominantes a utilizar durante un deporte específico.
- 3 Al término de la clase, cuentan los materiales utilizados, los registran en el listado de materiales del docente y los guardan.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Realizan de manera autónoma actividades de calentamiento, ejecutan movimientos de movilidad articular controlados y dirigidos.
- › Realizan ejercicios de elongación, fijando articulaciones y en postura adecuada.
- › Utilizan método de estiramiento pasivo para los diferentes grupos musculares.
- › Responsabilidad y cumplimiento en asignación de tareas..

Ejemplo 2

OA_7

Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Explican los beneficios para la salud de realizar actividad física regular.
- Identifican actividades físicas que pueden realizar fuera del horario escolar y que podrían motivar a otros.
- Realizan de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar, por ejemplo, por ejemplo andar en bicicleta, caminar hasta el colegio, ir en bicicleta al colegio.

Actividad

1 En el siguiente cuadro, marque con una X la actividad que realiza. En los cuadros 5 y 6, dibuje una actividad física que hace fuera del colegio. Cada afirmación positiva se contabiliza como uno y la negativa tiene una puntuación cero: cuente la puntuación que obtuvo.

Actividad física de la vida diaria



1 Caminar hasta el colegio
 Si No



2 Caminar hasta el colegio
 Si No



3 Subir y bajar escaleras
 Si No



4 Salir a dar un paseo
(o pasear al perro)
 Si No

Dibuja otra actividad

5 _____
 Si No

Dibuja otra actividad

6 _____
 Si No

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 = **Total**

+ + + + + =

- 2 Tras participar en alguna actividad deportivo-recreativa (corridas, cicletadas, caminatas al cerro u otras), explican al curso la experiencia vivida y los beneficios para la salud de practicar actividad física en forma regular.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

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

Ejemplo 3

OA_5

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Observan, reproducen y experimentan movimientos con diferentes estructuras rítmicas.
- › Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música.
- › Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.

Actividad

- 1 En parejas, deben ejecutar una danza tradicional chilena (folclórica) y demostrar coordinación y ritmo de los pasos básicos.
- 2 En grupos, deben bailar y ejecutar la coreografía de una danza folclórica nacional o internacional, demostrando que la dominan.

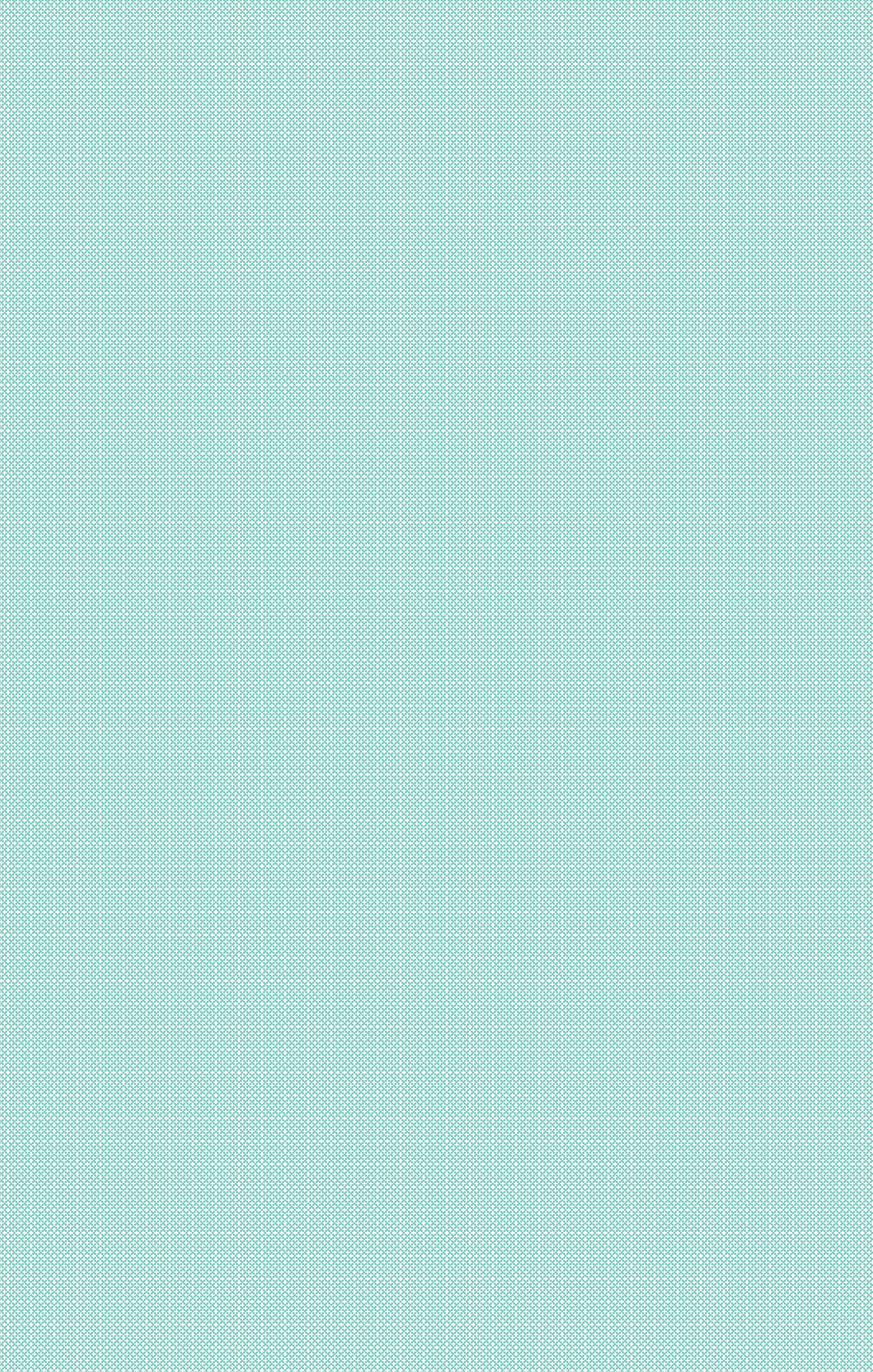
CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una danza folclórica en parejas, siguiendo el ritmo de la música y respetando la coreografía.
- › Presentan una danza folclórica grupal al curso, considerando la coordinación, la organización espacial y el seguimiento del ritmo.
- › Ejecutan una breve representación grupal, procurando expresar y comunicar ideas y/o sentimientos.

Semestre 2

Unidad 4



Resumen de la unidad

PROPÓSITO

La unidad tiene tres propósitos principales. Primero, que los estudiantes practiquen deportes y juegos colectivos en que deban cumplir reglas y aplicar estrategias. Segundo, que demuestren responsabilidad, liderazgo y respeto por los demás compañeros al practicar ejercicio físico; se espera que sean capaces de plantear respetuosamente las discrepancias, aceptar las diferencias individuales y asumir hidalgamente los resultados de la competencia. En tercer lugar, que practiquen actividades físicas en diversos ambientes naturales, aplicando medidas para conservarlos limpios.

También se pretende que ejecuten habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en distintos juegos deportivos.

A medida que realizan estas actividades, deben intentar superarse continuamente para adquirir conciencia de sus posibilidades y limitaciones. Además, se espera que regulen autónomamente la intensidad del ejercicio físico y que vinculen las diferentes actividades físicas con sus respectivas respuestas corporales.

Del mismo modo, se busca que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física. De este modo, podrán darse cuenta que esas normas son fundamentales para la prevención de accidentes. Una vez que lo aprendan, podrán dirigir un calentamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

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

PALABRAS CLAVE

Rol, trabajo en equipo, juego limpio, honestidad, cooperación, entorno natural, reglas, normas, cuidado del entorno, principios de juego.

CONOCIMIENTOS

- › Conocer deportes individuales y colectivos
- › Conocer reglas específicas de juego
- › Sistemas de juego
- › Actividades físicas asociadas al entorno natural

HABILIDADES

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

ACTITUDES

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

Objetivos de Aprendizaje

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_11

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

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

- > Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- > Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- > Cuidan sus pertenencias y usan de forma segura los implementos de la clase.
- > Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas y/o deportivas.

OA_6

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

- > Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y en tiempos determinados.
- > Ejecutan actividades que desarrollan la fuerza, utilizando su propio peso corporal, el de su compañero o implementos que generan sobrecarga.
- > Demuestran comprender que los niveles de condición física mejoran por medio de actividades físicas que tengan frecuencia e intensidad.
- > Ejecutan ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.
- > Usan diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
- > Ejecutan alguna prueba para comparar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA_8

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

- › Describen diferencias que se observan entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace, cuando realizan actividad física.
- › Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan los cambios producidos con el entrenamiento.
- › Comparan las frecuencias cardiacas que obtienen durante las diversas actividades físicas que realizan durante la semana.
- › Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o usando escalas de percepción de esfuerzo en el ejercicio físico.

OA_3

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.

- › Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
- › Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.
- › Utilizan estrategias ofensivas y defensivas, teniendo en cuenta que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad.
- › Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleybol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.

OA_10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.

- › Indican las faltas cometidas por su equipo después de una actividad.
- › Proponen ideas al grupo para lograr variados objetivos en actividades colaborativas y en las competitivas; por ejemplo: proponen tácticas de juego, variaciones para mejorar una coreografía, entre otras.
- › Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución; por ejemplo: conversan e intentan llegar a acuerdos.
- › Usan sus habilidades para conseguir los propósitos del equipo; por ejemplo: se ofrecen para asumir tareas en las que muestran mejor desempeño (defensa, atacante, etc.).

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 actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo:

- > **caminatas recreativas urbanas**
- > **bailes recreativos**
- > **cicletadas**
- > **juegos de balón en plazas y parques**

- > Ejecutan actividades físicas y/o deportivas en distintos entornos; por ejemplo: en salones multipropósito, patio del colegio, parques, centros de recreación, piscinas, centros deportivos, entre otros.
- > Aplican criterios de conservación del medioambiente en sus actividades escolares; por ejemplo: demuestran cuidar la flora y la fauna en actividades en contacto con la naturaleza y aplican el principio de “no deje rastro”.
- > Ejecutan una variedad de actividades físicas en contacto con la naturaleza.
- > Motivan a sus compañeros a participar de forma activa en las actividades realizadas al aire libre.

OA_9

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

- > Analizan la relación entre la ingesta de agua, de alimentos y la actividad física; por ejemplo: cuánta agua se recomienda tomar durante el ejercicio físico, cuántas calorías es importante consumir, entre otras.
- > Describen algunos aspectos nutricionales para la actividad física; por ejemplo: lo importante de consumir alimentos saludables para proporcionar la energía necesaria.
- > Proponen y practican hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
- > Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física.
- > Usan y proponen medidas de protección solar cuando realizan actividades físicas al aire libre.
- > Describen y enumeran los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, basados en sus propias experiencias; por ejemplo: que su corazón es más saludable, sus músculos y huesos más fuertes, y que mejora su flexibilidad.

Ejemplos de actividades

OA_11

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

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

OA_9

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

Calentamiento

1

Al inicio de la clase, el docente les explica que el calentamiento debe incluir actividades de desplazamiento y de estiramiento. Luego los invita a nombrar algunas actividades físicas que pueden realizar para un calentamiento y cuál es el tiempo ideal de un calentamiento correcto.



2

Se ubican en parejas. A la señal, intentan tocar la parte señalada del cuerpo del compañero sin que este lo toque; por ejemplo: la espalda.

Seguridad

3

Al inicio de la clase, el docente los invita a explorar el entorno e identificar situaciones que pueden ser riesgosas durante la clase de Educación Física y Salud. Luego las dan a conocer al curso y analizaran cada situación, guiados por el docente.

4

Al inicio de la actividad, el profesor les comenta que es importante respetar la señalización del tránsito. Una que vemos siempre es el semáforo y sus colores cumplen funciones importantes: el rojo significa detención; el amarillo, precaución y el verde, continúe. El curso se divide en peatones y conductores. Estos van por el centro de la pista y los peatones, por fuera. El profesor tiene un semáforo de cartón o una señal de paso de peatones. Cuando lo muestra, los respectivos grupos pueden seguir o deben detenerse. Luego de un tiempo, invierten los roles.

5

Al inicio de la actividad, el docente les comenta sobre la importancia de utilizar los materiales en forma segura. Luego se ubican en parejas con un balón a una distancia de dos metros entre sí. A la señal, uno lanza el balón desde la altura del pecho, pero no

puede hacerlo hasta que su compañero tenga los brazos adelante y esté preparado para la recepción; por ejemplo: no puede lanzar si el compañero está mirando para otro lado.

6

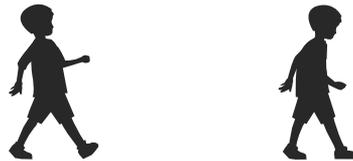
Al inicio de la clase, el docente les pide que observen las siguientes imágenes, describan cómo podrían dañar su cuerpo mientras practican actividad física y qué medidas de seguridad pueden adoptar.



Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7

El docente reparte a cada pareja una imagen de distintas posturas que uno adopta en la vida diaria. Les comenta la importancia de mantener la espalda recta y erguida para tener una buena postura. Luego, uno de ellos camina erguido y con la espalda recta y el otro lo hace con la espalda curvada y en una mala postura. Caminan así por un minuto y luego inviertan roles. Después analizan la correcta postura.



📌 Observaciones al docente:

En <http://microcursos.inde.com/microcurso1/index.html> hay un microcurso de Editorial Inde que explica ejercicios contraindicados para la columna cervical.

8

Al inicio de la clase, el docente les explica la manera correcta de sentarse en una silla (con los pies firmes sobre el piso y la espalda recta). Luego llevan una silla al patio del colegio. En parejas, uno se sienta como lo hace todos los días durante las clases. El profesor invita a los compañeros a analizar las posturas e identifican las correctas y las incorrectas. Se sugiere que tengan esta imagen para que hagan las correcciones pertinentes junto con el docente.



9

Se sientan en la misma silla con la espalda recta y pegada al respaldo, los dos pies apoyados en el suelo y los codos flexionados en 90°. Intentan llevarlos hacia atrás, como si estuviesen pegando codazos a sus espaldas. Lo repiten diez veces.



10

Al finalizar la clase, el profesor les pide que lleven su mochila o bolso con sus implementos para la clase de Educación Física y Salud. Imprime la imagen y se las reparte. En parejas, analizan la forma correcta de llevar sus bolsos, guiados por el docente.



11

Al final de la clase, en grupos de cinco estudiantes, comentan las prácticas de higiene para una salud adecuada: revisan sus uñas, reflexionan sobre el cuidado de los pies y el uso de calcetines y zapatillas deportivas, y lo registran en su cuaderno de Educación Física y Salud.

OA_6

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

OA_8

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

Aptitud y condición física

Resistencia

1

El profesor forma un cuadrado de veinte por veinte metros, marcado por conos. Los alumnos realizan ejercicios de técnica de carrera en un costado y luego caminan. Los ejercicios son: elevación de rodillas, talón al glúteo, piernas extendidas en punta de pie, saltos alternando brazos y piernas, saltos con brazos atrás, saltos con brazos adelante, salto lateral a un lado y luego al otro, salto lateral cambiando cada tres tiempos.

Fuerza y resistencia muscular

2

El curso se divide en cuatro equipos; frente a cada grupo hay un compañero con las piernas separadas. El primero de la hilera tiene un balón medicinal y, a la señal, corre y pasa por detrás y entre las

piernas del compañero. Luego corre y pasa por detrás de la hilera. Entrega la pelota al que está primero y se ubica al final. La carrera es con tiempo y gana el equipo que realiza en forma correcta el mayor número de carreras.

3

Los alumnos se ubican a pies juntos frente a una colchoneta ubicada en forma longitudinal. Ellos saltan y caen a pies juntos, tratando de sobrepasar la colchoneta. Como motivación, el profesor puede ir alejando la colchoneta.

4

Se colocan tres colchonetas separadas entre sí a un pie de distancia. Los alumnos deben saltar tres veces en forma continua, tratando de caer siempre en las colchonetas. Se puede ir separando las colchonetas para aumentar la dificultad.

5

Completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones:

- › saltos a pies juntos sobre una banca
- › dorsales alternando brazos y piernas sobre una colchoneta
- › flexión y extensión de brazos con los pies apoyados en una banca
- › saltar a pies juntos una valla y volver por abajo
- › abdominales en colchoneta con un balón medicinal
- › salto a pies juntos sobre cinco vallas
- › lanzamiento de pecho a una muralla con balón medicinal

Velocidad

6

En una pista atlética o un espacio amplio delimitado por conos, hacen una posta: cada alumno corre a máxima velocidad para entregar un bastón al compañero, quien lo recibe, corre y lo entrega al siguiente, hasta que el último llega a la meta. Vuelven caminando y repiten tres o cuatro veces, con una pausa de 3 a 5 minutos entre una carrera y otra.

Flexibilidad

7

Realizan una rutina de flexibilidad en forma individual con ejercicios de movimiento de brazos hacia delante y atrás, haciendo un círculo al frente en un sentido y otro, círculos con los hombros, flexión lateral hacia el lado de la mano en la cadera, flexión lateral arqueando el cuerpo a uno y otro lado, flexión lateral con lanzamiento del brazo sobre la cabeza, flexión y rotación del tronco, flexión adelante con las piernas separadas y rotación para tocar con la mano el pie contrario. Deben ir acrecentando esta rutina hasta llegar a 10 minutos de trabajo de flexibilidad.

8

Ejecutan una variada gama de ejercicios de flexibilidad de las extremidades inferiores, sentados en forma individual, manteniendo la tensión por treinta segundos. Se recomienda: tocarse punta de pie con piernas extendidas, tocar la punta del pie extendido con una pierna flexionada y la otra extendida, mantener las piernas al frente y tratar de tocar el suelo con la cabeza, juntar planta con planta y llevar las rodillas hacia el suelo; en la misma posición, tratar de tocar los pies con la cabeza.

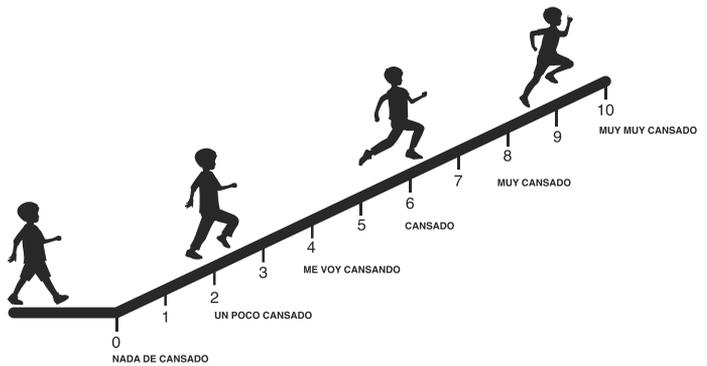
Respuestas corporales asociadas a la actividad física

9

Al finalizar la clase y guiados por el docente, explican por qué fueron importantes para su cuerpo las actividades físicas practicadas, y muestran los niveles de intensidad alcanzados por medio de una escala de percepción de esfuerzo.

10

El docente les explica que es importante mantener un registro de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico regular. Para esto, les pide que registren en su cuaderno la percepción de esfuerzo antes, durante y después del ejercicio realizado en un día del fin de semana al menos. Luego comentan lo ocurrido en clases.



Percepción de esfuerzo (Borg)

OA_3

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.

Juegos pre-deportivos y deportes

Balonmano

1

Se divide el curso en ocho equipos del mismo número. Dos grupos se enfrentan en una cancha delimitada por 4 conos y con suficiente espacio para los integrantes. Se ubica un cono en cada extremo, que será el arco del equipo. Un equipo comienza a darse pases de balón, tratando de llegar hacia el cono del otro lado para lanzar y botarlo. Si lo consiguen, ganan un punto. El otro equipo debe interceptar la pelota para poder anotar en el otro cono.

2

Se ubican en parejas con un balón detrás de una línea. A unos 10 metros se traza otra línea y a la señal del docente, avanzan a un determinado ritmo y tienen que dar exactamente ocho pases con las manos para llegar a la otra línea. La variante puede ser aumentar o disminuir la cantidad de pases.

Fútbol

3

Se forman dos equipos. El juego será fútbol, pero en forma de cangrejo: se ponen en posición cuadrúpeda invertida (con la espalda hacia el suelo) y se desplazan así. Hay dos conos en cada extremo de la cancha, simulando ser los arcos, y no hay arquero. Solo pueden hacer los goles con los pies. Gana el equipo que haga más goles.

4

El curso se divide en grupos de cinco integrantes en hileras. El primero de cada hilera envía el balón por entre los pies de sus compañeros de equipo hasta que lo recibe el último de la hilera, que grita "cuerpo a tierra". Su grupo se lanza al suelo y queda con el cuerpo completamente extendido, para que el conductor del balón salte sobre ellos, continúe su trayecto "dribleando" el balón hasta un punto determinado y lo lance de vuelta al primero de la hilera, reiniciando el juego.

5

El grupo curso se divide en dos grupos, y se disponen cuatro arcos, dos en cada lado de la cancha. Se colocan tres balones al interior del terreno y, mediante pases y golpes del balón con el pie o la cabeza, convierten goles en cualquiera de los arcos contrarios y defienden a la vez los dos arcos propios.

6

En grupos de seis, se forman en círculo con un balón por grupo. A la señal, dan pases hacia el compañero que está al lado. El pase

debe ser al primer toque o bien, amortiguar y pasar. La variante es cambiar el sentido de los pases o pegarle con el pie menos hábil.

Básquetbol

7

El curso se divide en partes iguales. Cada integrante tiene un balón de cualquier tipo para lanzar (de papel, de goma, de plástico, de esponja, etc.). A unos 8 metros de distancia hay un cesto (tarro, canasto, basurero, cajas, etc.). A la señal, todos los miembros del grupo lanzan el balón hacia el cesto. El equipo que logre encestar la mayor cantidad obtiene mayor puntaje.

8

Se organizan en grupos de seis estudiantes, enfrentados a cada lado de una línea, una red o un elástico. Un alumno lanza el balón al campo del equipo contrario, que debe responder inmediatamente o después de un solo bote. Pueden golpear la pelota con el antebrazo, la mano, la cabeza o el pie. Cuando da más de un bote, es punto para el equipo contrario. Gana el equipo que llegue a ocho puntos. Luego rotan por las demás canchas.

9

Se ubican libremente en el espacio en grupos de diez estudiantes. Dentro del grupo se colocan seis balones, los cuales estarán distribuidos entre ellos. A la señal del docente, comenzarán a desplazarse y deben darse pases entre ellos, evitando tener dos balones a la misma vez. Quien reciba el balón, no podrá tenerlo más de cinco segundos. El juego durará entre cinco y diez minutos.

10

Se forman dos equipos de seis jugadores, uno de los grupos tiene un balón. A la señal, el grupo que tenga el balón tiene que dar cinco pases sin que caiga el balón. Mientras tanto, el otro equipo intenta interceptar el balón. Si lo consigue, hay cambio de roles.

📌 **Observaciones al docente:**

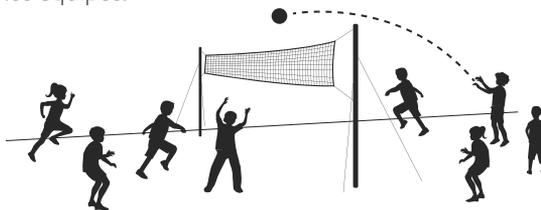
Es importante evitar la división del grupo en equipos de niños y equipos de niñas. Organizar equipos mixtos contribuye a una mejor convivencia y respeto entre los compañeros, que aprenden de las cualidades y limitaciones de todos.

Vóleibol

11

Se delimita un terreno de juego similar al de vóleibol. Si no se cuenta con una malla, se puede poner un elástico a unos dos metros del suelo. Se forman dos equipos de seis jugadores cada uno. El saque debe ser desde la línea del fondo, se permite un bote y solo se puede dar golpes de antebrazo. El máximo de golpes

son de tres y si no se logra pasar al otro lado, el punto es para el equipo contrario. Gana el equipo que logra quince puntos. Luego rotan los equipos.

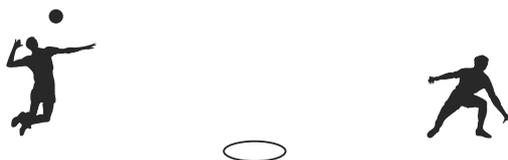


12

El docente delimita un terreno de juego similar al de la cancha de vóleybol. Al centro coloca una malla (o un elástico) a unos dos metros de altura. Se forman parejas, los integrantes quedan separados por la red y a unos cuatro metros del centro. Uno tiene un balón y hace un golpe de saque hacia el compañero. Repiten el golpe unas veinte veces cada uno.

13

Se ubican en parejas a una distancia de unos seis metros. Al centro ponen un aro. Uno hace un saque con un balón y trata de que caiga dentro del aro. El compañero repite el ejercicio.



Atletismo

14

Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio que pasa hacia adelante de forma correcta. Se requiere repetir al menos diez veces.

15

Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. A unos cincuenta metros hay un cono. A la señal, el primero de la hilera corre lo más rápido posible hasta el cono y vuelve. Luego sale el siguiente. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo.

Gimnasia artística

18

Ubicados sobre una colchoneta, los estudiantes avanzan en posición cuadrúpeda, hacen una voltereta hacia adelante y se ponen de pie en una sola secuencia de movimiento. Cada estudiante lo repite unas diez veces al menos.

19

Sobre una colchoneta, los estudiantes realiza una voltereta hacia adelante, terminan de pie y hacen medio giro. Es importante efectúen la secuencia con la mayor fluidez. Repiten unas diez veces al menos. Si los estudiantes están motivados con la actividad, se puede extender.

20

Se ubican de pie, dándole la espalda a una colchoneta. Efectúan una caída con las piernas extendidas, aprovechando el impulso para quedar en posición vela. Los brazos y las palmas de las manos quedan extendidos sobre la colchoneta.

21

Aquellos días en que no se pueda realizarse la clase, se sugiere que los estudiantes busquen información en páginas web, libros, buscadores, entre otros, sobre los aparatos que se utilizan en la gimnasia artística. Luego hacen maquetas de los aparatos y los explican a los demás.

R (Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales)



OA_10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.

Trabajo en equipo y liderazgo

1

Forman hileras de cuatro estudiantes. Se toman de la cintura, tres de ellos con los ojos vendados. El que no tiene venda guía a sus compañeros por el espacio, tomando las medidas de seguridad necesarias.

2

Se escoge a un alumno, quien se esconde mientras los demás cuentan hasta diez o cien. Luego buscan al escondido. El primero que lo encuentra se esconde con él y se quedan callados y quietos esperando que lleguen más y así sucesivamente, hasta que solo uno queda sin esconderse y los demás están en el escondite. El último en llegar debe esconderse en el siguiente juego.

3

Se ubican en parejas con un balón y comienzan a realizar lanzamientos a diferentes distancias, de modo que coordinen sus

lanzamientos en virtud de la capacidad de cada estudiante. Como variante, pueden aumentar las distancias o cambiar los tipos de lanzamiento.

4

Se forman en hileras máximo de cinco estudiantes. El último tiene un balón, se ubica en posición cuadrúpeda y lo hace rodar con la cabeza hasta llegar al primer lugar. Entonces entrega la pelota al compañero, que la pasa con las manos hacia atrás por sobre la cabeza.

5

Se forman círculos de ocho estudiantes, todos sentados con la espalda hacia el centro. Se colocan pelotas cada dos alumnos. Uno da la señal de partida. Cuando comiencen, deben dar pases hacia la derecha, evitando que se tope con el otro balón. El director del juego puede pedir que se cambie el sentido de los pases.

📌 **Observaciones al docente:**

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

6

Se forman grupos de ocho estudiantes con un balón. A la señal del docente, se enfrentaran dos equipos. Se ponen dos cestos en cada extremo de la cancha. El equipo que comienza debe darse pases con el balón, incluyendo a todos los integrantes antes de anotar. El grupo contrario trata de interceptar el balón. Si lo logra, realizan los pases necesarios antes de anotar.

7

Se forman grupos de 6 estudiantes. Cada equipo manda una persona a desafiar a una del otro equipo. El que desafía dice algo como "estoy dándome golpes en la cabeza", pero en realidad se rasca el estómago. La persona desafiada tiene que responder "me estoy rascando el estómago" y, al mismo tiempo, darse golpes en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacerlo, el equipo desafiante gana un punto.

8

Forman tríos; el que queda al medio se llama "inquilino" y los otros dos son pared derecha e izquierda respectivamente. Uno de los participantes debe quedar libre. Cuando este grita "inquilino", todos deben salir a buscar otro refugio, mientras el que está libre aprovecha el "desorden" para integrarse en alguno de los nuevos grupos. Nadie puede ejercer la misma función dos veces seguidas, se deben alternar.

9

De pie, forman un círculo y un jugador queda fuera. Este es el director(a): camina alrededor del círculo y toca a varios jugadores, diciendo: "Sígueme". Cuando ha tocado a 6 o 7 jugadores, ellos deben brincar fuera del círculo. Después de un momento, puede gritar "A casa" y todos corren hacia sus lugares. El que llegue primero es el nuevo director.

10

Se forman hileras de ocho estudiantes, tomados de las manos por entre las piernas y de espaldas a la línea de partida. A la señal del docente, el primero de la hilera (que en realidad es el último) se acuesta de espalda sin soltar la mano del que está delante. Los otros integrantes comenzarán a avanzar, pasando por sobre el que está en el suelo (obviamente, sin pisarlo; para ello, caminan con las piernas separadas). Cada uno de los que pasa se tiende a su vez en el suelo para que la hilera avance y todos los integrantes queden de espaldas en el suelo. Cuando el último (que era el primero) haya pasado y esté de espaldas, se ponen de pie y repiten hasta llegar a la meta. Gana la hilera en que todos sus integrantes cruzan la línea.

OA_4

Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo:

- › **caminatas recreativas urbanas**
- › **bailes recreativos**
- › **cicletadas**
- › **juegos de balón en plazas y parques**

Ejercicio en entorno natural

1

En el patio del colegio, se amarra un elástico entre dos árboles, como si fuera la red de vóleybol. Se forman equipos de seis estudiantes y deben pasar el balón hacia el otro lado. Las únicas reglas son: puede dar un bote, se golpea solo con el antebrazo y no puede pasar por debajo del elástico. Se hacen varias canchas para distribuir al curso. Luego los equipos rotan.

2

Todos los estudiantes dejan sus zapatillas en un montón en el gimnasio. A la señal del docente, van a buscar sus zapatillas y el que las encuentra primero, gana. Repiten varias veces la actividad.



3

Se ubican en un extremo del patio del colegio con una zapatilla en la mano. A la señal del docente, deben lanzarla lo más lejos posible e ir a buscarla inmediatamente.

! *Observaciones al docente:*

Esta unidad también puede ser desarrollada en el medio acuático. Para la seguridad de los estudiantes y el docente, se sugiere ver la siguiente página web.

<http://www.efdeportes.com/efd92/salvam.htm>

4

Se ubican en parejas y forman un círculo. Uno permanece de pie con los pies separados y el otro se sitúa abajo. Tres estudiantes quedan sin pareja y fuera del círculo. A la señal, los todos buscan otra caseta para refugiarse y los que están afuera buscan dónde incorporarse.

5

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

6

Se amarran firmemente varias cuerdas a un árbol, paralelas al suelo. En grupos de cinco estudiantes, pasarán uno a uno por encima de las cuerdas y tienen que mantenerse durante diez segundos sostenidos en el aire mientras se balancean. Los demás están atentos por si hay una caída.

! *Observaciones al docente:*

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

7

En el patio del colegio se colocan colchonetas (mar) y aros (tierra). Los estudiantes se desplazan por el espacio y cuando el docente diga mar, todos deben subirse a la colchoneta; si dice tierra, todos ingresan a los aros. La variante puede ser las formas de desplazamiento (en un pie o saltando en dos pies).

8

Se forman hileras de máximo ocho estudiantes. Se sientan en un terreno cómodo. Le toman los pies al compañero de atrás. A la señal, se desplazan sin levantarse hasta una línea situada a unos diez metros. Gana el equipo que pasa completamente la línea.

9

Se organizan en parejas y con los pies amarrados. Se distribuyen por todo el espacio propuesto para la actividad, que puede ser el patio del colegio, una plaza, un gimnasio, entre otros. Seis parejas

tendrán balones. A la señal del docente, comenzarán a desplazarse con los pies amarrados y tendrán que dar la mayor cantidad de pases entre los compañeros.

10

En un terreno plano con área verde, se ubican cinco minivallas a unos cuatro metros de distancia entre sí. A la señal, los estudiantes pasan una vez por debajo las vallas y luego las saltan. La actividad termina cuando todos hayan pasado cinco veces.



📌 Observaciones al docente:

Para actividades físicas en un ambiente acuático, se sugiere ingresar a las siguientes páginas para ver los primeros auxilios a aplicar en caso de emergencia:

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

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

Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1

OA_3

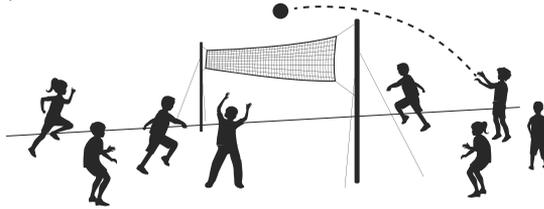
Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

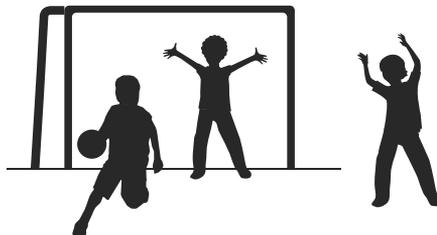
- › Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
- › Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.

Actividad

- 1 En una minicancha de vóleybol se enfrentan dos equipos de cuatro estudiantes cada uno. Las reglas básicas son: golpear el balón solo con el antebrazo y las manos. La pelota no puede dar botes y se dan un máximo de tres pases antes de lanzar al otro lado. El juego termina a los 15 puntos. Ellos mismos supervisan las reglas. En el Anexo 3 hay una evaluación de actitudes para el estudiante.



- 2 Se colocan dos arcos en cada extremo de una cancha de minihándbol, (si no hay, se pueden colgar aros). El juego consiste en dar pases solo con las manos hasta llegar al arco contrario. Los equipos están compuestos por máximo seis jugadores. Las reglas son: el partido dura máximo diez minutos y los pases son solo válidos con la mano. No se puede golpear a un jugador ni quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede intervenir. Para convertir el punto, se debe lanzar a una distancia máximo de un metro del arco. Los alumnos deben desmarcarse para recibir el balón, dar un pase a un compañero que se desmarca, lanzar desde fuera del área, impedir que los adversarios pasen, reciban o lancen al arco.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

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

Ejemplo 2

OA_4

Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo:

- › caminatas recreativas urbanas
- › bailes recreativos
- › cicletadas
- › juegos de balón en plazas y parques

INDICADORES DE EVALUACIÓN

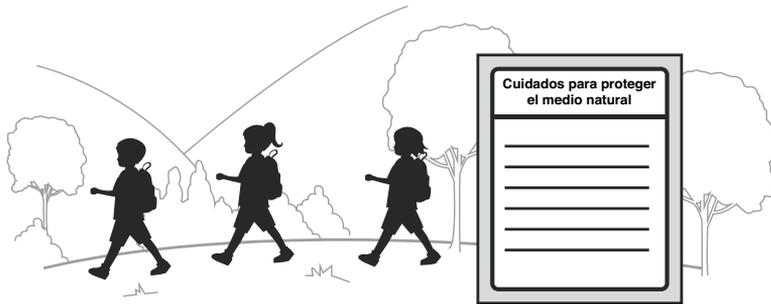
- › Ejecutan una variedad de actividades físicas en contacto con la naturaleza.
- › Aplican criterios de conservación del medioambiente en sus actividades escolares.

Actividad

1 Complete el siguiente cuadro con los antecedentes de algún lugar donde puede realizar actividad física cerca de su hogar el fin de semana (parque, plaza, cerro u otro) y sus horarios.

Foto	Nombre de la instalación		
	Dirección		
Situación en el mapa	Actividad	Horarios	Días

- 2 Realizan una caminata a un lugar en contacto con la naturaleza que el docente conozca y registran en la siguiente ficha cómo deben proteger el medio natural.



CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran conductas de cuidado y protección al medio natural.
- › Utilizan los recursos que el medio natural les ofrece y crean circuitos originales.
- › Registro de los comportamientos observados en referencia al respeto y cuidado del entorno natural.
- › Registro periódico de las faltas, retrasos y no prácticas en actividades en entornos naturales.
- › Registro de participación en juegos, actividades físicas y deportivas en salidas a terreno.

Ejemplo 3

OA_10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Indican las faltas cometidas por su equipo después de una actividad.
- › Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución.
- › Usan sus habilidades para conseguir los propósitos del equipo.

Actividad

1 En el siguiente cuadro, anote las actitudes positivas para un juego limpio y aquellas que son negativas. Proponga una alternativa para mejorar las negativas.

POSITIVO	NEGATIVO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

2 En el siguiente recuadro, anote las actitudes positivas de sus compañeros cuando participas de un juego recreativo o deporte.

ACTITUDES POSITIVAS

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Reconocen los componentes negativos y positivos para un juego limpio.
- › Identifican las actitudes positivas de sus compañeros cuando participan en actividades deportivas o recreativas.
- › Proponen soluciones para mejorar las actitudes positivas durante la práctica de actividades deportivas o recreativas.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

- BATALLA, F. (2000). *Habilidades motrices. 1ª edición*. España: Inde.
- BLÁZQUEZ, D. (2004). *Fichero juegos individuales y de grupo*. España: Inde.
- BONNEFOY, G. (2000). *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. España: Inde.
- BONNEFOY, G. (2000). *Enseñar vóleybol para jugar en equipo*. España: Inde.
- CAMPO, J.J. Y OTROS. (2002). *Fichero juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*. España: Inde.
- DELGADO, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. España: Inde.
- FERNÁNDEZ, E Y OTROS. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices*. España: Inde.
- GAMBERO, J. (2011). *Juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.
- GARCÍA, C. (2005). *Jugando en paz: propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. España: Nacea.
- GUILLÉN, R. (2000). *Actividades en la naturaleza*. España: Inde.
- HERNÁNDEZ, J.L. Y OTROS. (2004). *La evaluación en educación física*. España: Graó.
- IGLESIAS, J. (2005). *Fichero actividades en la naturaleza*. España: Inde.
- MARTÍN, F. (2007). *Recicla juego: Cómo dar juego al material de desecho*. Barcelona: Paidotribo.
- MEDINA, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.
- MÉNDEZ, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- MÉNDEZ, A. (2004). *Los juegos en el currículum de la educación física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor. 5ª edición*. Barcelona: Paidotribo.
- MONTESINOS, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. España: Inde.
- PORSTEIN, M. (2003). *Expresión corporal. Por una danza para todos*. Argentina: Noveduc.
- RODRÍGUEZ, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. España: Inde.
- RUIZ, O. (2011). *Juegos cooperativos y educación física. 3ª edición*. Barcelona: Paidotribo.
- THIEBAULD, C. (2009). *El niño y el deporte*. España: Inde.

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

Didáctica

- FRAILE, A Y OTROS. (2008). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física*. España: Graó.
- GALERA, A. (2001). *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista moderada*. Funciones de impartición. Barcelona: Paidós Educador.
- GÓMEZ, R. (2007). *La enseñanza de la educación física: en el nivel inicial y el primer ciclo de la E.G.B: una didáctica de la disponibilidad corporal*. Buenos Aires: Stadium.
- LÓPEZ, V. Y OTROS. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. España: Inde.
- VALENZUELA, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago: Ediciones UCSH.
- VARGAS, R. (2011). *Desarrollo Motor: diseño, validación y propuesta de estimulación motriz*. Alemania: Editorial Académica Española.
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en educación física*. España: Inde.

Material audiovisual

- BLÁNDEZ, J. (2009). *Materiales para la educación física de base*. Multimedia CD-Rom. España: Inde.
- FERNÁNDEZ, E. (2009). *Materiales para la didáctica de la educación física*. Multimedia. España: Inde.
- PEIRÓ, M. Y OTROS. (2005). (DVD). *Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas*. España: Inde.
- INDE FORMACIÓN: http://microcursos.inde.com/inde_1.html
- EXPRESIÓN CORPORAL: <http://educacionfisicaydeporte.com/microcursos/144-expresioncorporal.html>

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

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

- BYRNE, D. (2012). *Diarios de bicicleta*. España: Mondadori.
- CALLEGARI, M. (2011). *Stretching: el arte de estirar y elongar los músculos*. Argentina: Lea.
- CASTELO, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. España: Inde.
- COMES, M. (2002). *El ser humano y el esfuerzo físico*. España: Inde.
- DEVÍS, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. España: Inde.
- DIÉGUEZ PAPÍ. *Hip hop / funk*. España: Inde.
- GARCÍA, A. (2000). *Balonmano*. España: Inde.
- HERNÁNDEZ, J. (2005). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego*. España: Inde.
- HORNILLOS, B. (2000). *Andar y correr*. España: Inde.
- HORNILLOS, B. (2000). *Atletismo*. España: Inde.
- HUBICHE, J. (1999). *Comprender el atletismo*. España: Inde.
- KARNAZES, D. (2012). *50 maratones 50 días: secretos que descubrí corriendo 50 maratones en 50 días y cómo puedes tú también alcanzar la súper resistencia*. España: Paidotribo.
- MC DOUGALL, C. (2011). *Nacidos para correr. La historia de una tribu oculta, un grupo de supe*. España: Debate
- MORALES, R. (2003). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria*. España: Wanceulen.
- NADAL, R. (2011). *Rafa. Mi historia*. España: Indicios.
- OBRADOR, S. (1997). *¿Cómo somos y cómo mejoramos? ¿Corremos como los olímpicos?* España: Inde.
- OLLIFFE, N. (2012). *Nudos esenciales*. España: Paidotribo.
- PÉRONNET, F. (2001). *Maratón*. España: Inde.
- RODRÍGUEZ, S. (1999). *Disfruta de tus patines*. España: Inde.
- URRUTIA, O. (2012). *Tómala métete remata*. Chile: Ediciones B.
- WERNICKE, L. (2012). *Historias insólitas de los juegos olímpicos*. Argentina: Planeta.

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 requieran de gran agilidad y destreza.

PLAZAS ACTIVAS

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

**RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR**

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

TONO MUSCULAR

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

VELOCIDAD

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

VIDA SALUDABLE

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

Anexo 2

Materiales

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

Valla

De aluminio ajustable de 45 a 70 centímetros

Micro valla

De 20 y 40 centímetros

Cuerda de salto

3 metros de largo

Cajón de saltos

Cinco cuerpos de madera, un fijador y un trampolín.

Colchoneton

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

Colchoneta

Individual de gimnasia de variados tamaños

Aros

De gimnasia de variados tamaños

Conos

Plásticos de variados tamaños, colores y formas

Balón

- › Medicinal de 1 y 2 Kilos
- › De esponja
- › De mini hándbol
- › De básquetbol Nº 6 de goma
- › De fútbol Nº 4
- › De vóleybol tamaño iniciación
- › Multipropósito (variados tamaños y materiales)

Pelota

De tenis

Petos

De tela y diferentes colores

Silbato

Plástico o de metal

Pandero

De madera o plástico

Huíncha

De medición de 30 metros

Elástico

Cincuenta metros

Bastones

De madera o plásticos

Testimonio

De madera o plástico

Banca

Sueca o vigas de madera

Barra

De fierro

Trepa

De cuerda o fierro

Escalera

Tipo riel: escalera de agilidad y coordinación

Red

De vóleybol estándar

Aro

De básquetbol

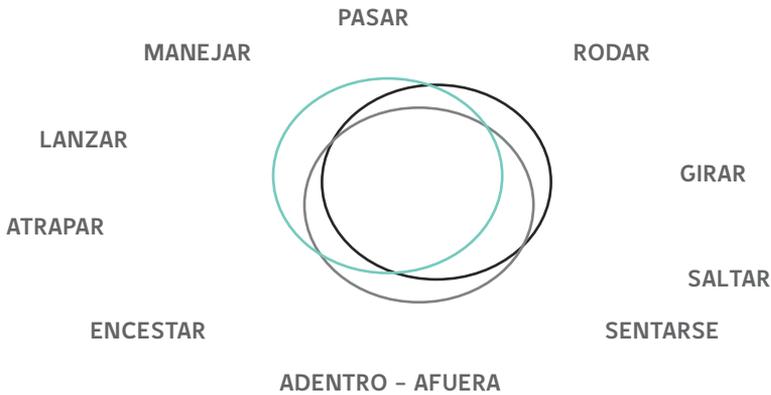
Arco

- › De fútbol
- › De hándbol

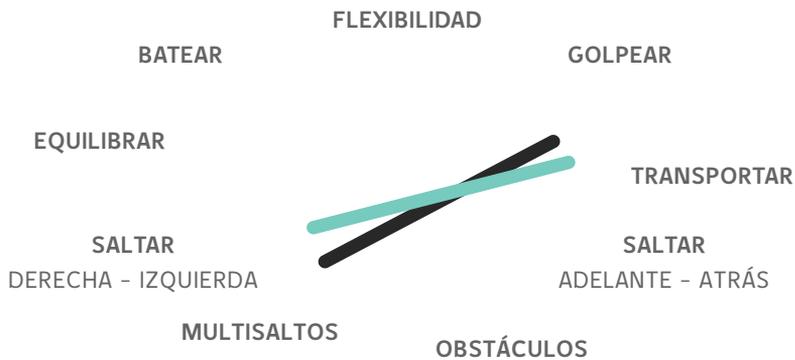
Materiales y sus usos

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

AROS

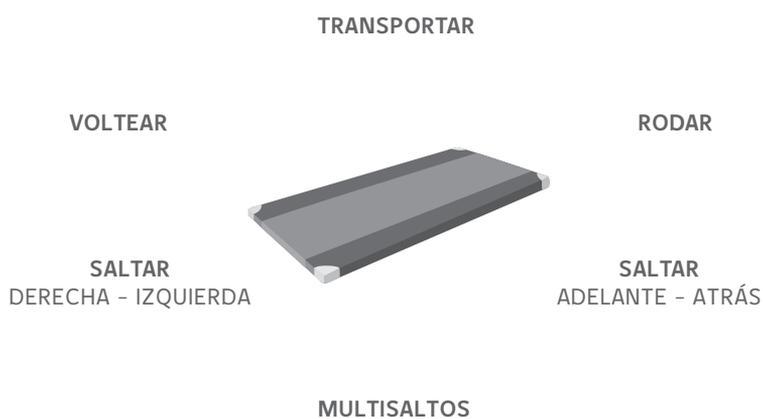


BASTONES

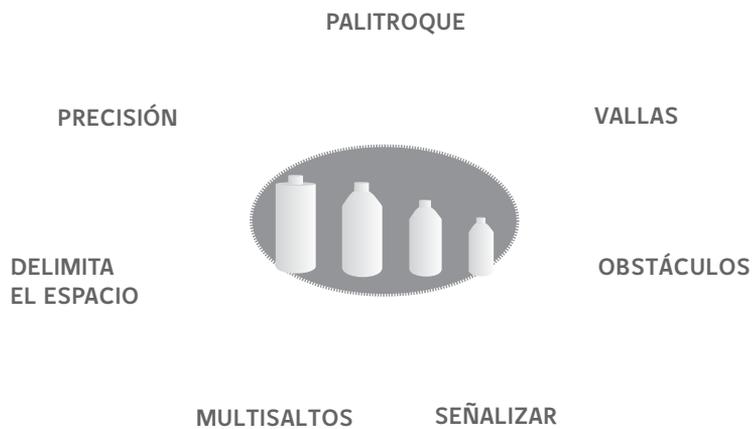


*Extraído de presentación Proyecto Escuelas Saludables PUC-INTA.

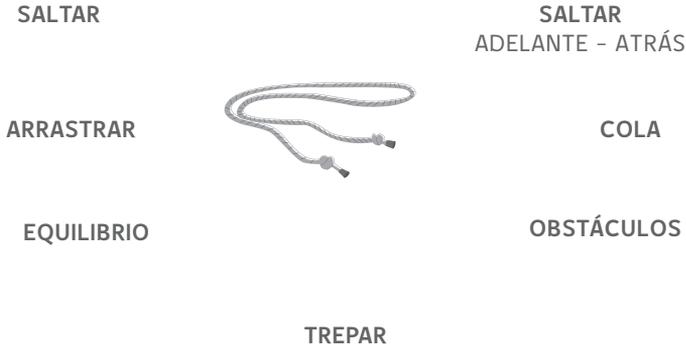
COLCHONETAS



BOTELLAS PLÁSTICAS



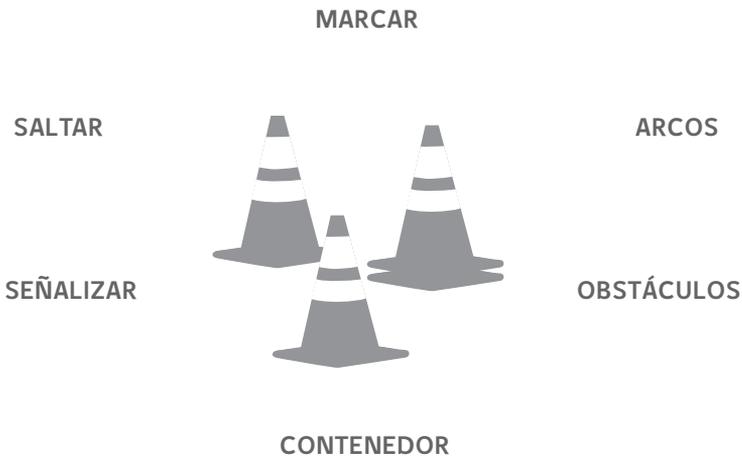
CUERDAS



VIGA



CONOS



PETOS

MARCAR

ARCOS

SEÑALIZAR

COLA



IDENTIFICAR

VALLAS

SALTAR
DERECHA - IZQUIERDA

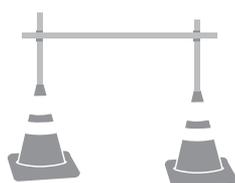
SALTAR
ADELANTE - ATRÁS

PASAR

SEPARAR

MULTISALTOS

OBSTÁCULOS

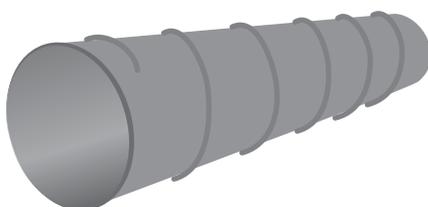


PRECISIÓN

TÚNEL

GATEAR

PRECISIÓN



Observaciones al docente

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

Anexo 3

Pauta de evaluación sugerida de actitudes para estudiantes

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

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

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

Autoevaluación del docente

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

L = Logrado **PL** = Por lograr

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

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

Evaluación pre participativa de los estudiantes

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

NOMBRE COMPLETO:

EDAD:

CURSO:

SEXO:

Antecedentes familiares

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

¿Quién?

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

¿Quién?

¿De qué falleció?

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

¿Quién?

¿Qué tipo de enfermedad?

Antecedentes personales

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

¿Cuál? (es)

¿Toma algún medicamento? **SÍ/NO**

¿Cuál?

¿Para qué sirve?

Le han dicho alguna vez que tiene:

Un soplo **SÍ/NO**

Presión elevada **SÍ/NO**

Asma **SÍ/NO**

Anormalidad cardíaca **SÍ/NO**

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

¿Cuál?

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

¿Cuál es su peso corporal actual?

¿Cuántos kilos ha llegado a pesar?

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

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

Anexo 4

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

EJE 1: HABILIDADES MOTRICES

Habilidades motrices básicas

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Actividad física y resolución de problemas

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

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

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

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

Juegos predeportivos - deportes

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Ejercicio en entorno natural

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

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

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

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

Expresión corporal y danza

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

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

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

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

EJE 2: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Aptitud y condición física

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Vida activa

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

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

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

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

Conocimiento del cuerpo y autocontrol

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Higiene, postura y vida saludable

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

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

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

NIVEL 4° BÁSICO

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

NIVEL 5° BÁSICO

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

NIVEL 6° BÁSICO

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

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

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

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

EJE 3: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

Juego limpio y liderazgo

NIVEL 1° BÁSICO

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

NIVEL 2° BÁSICO

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

NIVEL 3° BÁSICO

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

Conducta segura

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

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

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

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

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



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile