



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 1° Básica	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 4 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 04/03/2026	Fecha Término: 16/03/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos de higiene, como lavarse las manos, los pies y la cara, entre otros - Respuestas corporales asociadas a la actividad física, como aumento de la respiración, de los latidos del corazón, del sudor, entre otros - Conceptos de seguridad, como mantenerse dentro de los límites, seguir instrucciones, entre otros 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas - Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos - Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos - Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física - Utilizar implementos en forma segura - Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento - Reconocer sensaciones corporales provocadas por la práctica de actividad física

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan por medio de la carrera en diferentes distancias y direcciones con una correcta alternancia de piernas y brazos; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. - Se desplazan por medio de saltos en diferentes distancias y direcciones; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. - Lanzas objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos. - Golpean un objeto, utilizando diferentes partes del cuerpo, patean un globo con los pies o con las manos, entre otros. - Patean un objeto que se encuentre en una posición estática. - Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies en superficies con variadas formas y tamaños, conservando el control del cuerpo. - Se desplazan sobre una línea, manteniendo el control del cuerpo. - Giran sobre su mismo eje en diferentes direcciones, manteniendo el control de su cuerpo. - Ruedan en diferentes direcciones sobre sí mismos y en diferentes orientaciones espaciales. - Se cuelgan de una barra u otro implemento. - Voltean hacia adelante sobre una superficie.

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

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



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 1

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 1° Básica	Tiempo Unidad: 14 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 19/03/2026	Fecha Término: 14/05/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos de higiene, como lavarse las manos, los pies y la cara, entre otros - Respuestas corporales asociadas a la actividad física, como aumento de la respiración, de los latidos del corazón, del sudor, entre otros - Conceptos de seguridad, como mantenerse dentro de los límites, seguir instrucciones, entre otros 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas - Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos - Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos - Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física - Utilizar implementos en forma segura - Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento - Reconocer sensaciones corporales provocadas por la práctica de actividad física

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan por medio de la carrera en diferentes distancias y direcciones con una correcta alternancia de piernas y brazos; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. - Se desplazan por medio de saltos en diferentes distancias y direcciones; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. - Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos. - Golpean un objeto, utilizando diferentes partes del cuerpo, patean un globo con los pies o con las manos, entre otros. - Patean un objeto que se encuentre en una posición estática. - Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies en superficies con variadas formas y tamaños, conservando el control del cuerpo. - Se desplazan sobre una línea, manteniendo el control del cuerpo. - Giran sobre su mismo eje en diferentes direcciones, manteniendo el control de su cuerpo. - Ruedan en diferentes direcciones sobre sí mismos y en diferentes orientaciones espaciales. - Se cuelgan de una barra u otro implemento. - Voltean hacia adelante sobre una superficie.

<p>Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizan las nociones espaciales (derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo) al seguir instrucciones. - Reconocen su posición con respecto a la ubicación de su compañero; por ejemplo: a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás. - Usan las nociones de adentro y fuera, antes, durante, rápido y lento en juegos motrices y actividades dirigidas diversas.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifican alimentos que pueden utilizar como colación saludable y que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos. - Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud y describen la importancia de estos alimentos en la actividad física. - Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase. - Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física. - Llevan y utilizan los implementos de aseo. - Identifican la importancia de utilizar protectores solares. - Guiados por el docente, nombran un beneficio de practicar actividad física a diario.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 2

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 1° Básica	Tiempo Unidad: 28 hr.	N° de horas semanales: 3 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 18/05/2026	Fecha Término: 29/06/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Conocen su cuerpo en relación con el espacio - Conceptos de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad - Concepto de hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, ducharse, cambiarse de ropa después de realizar actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> - Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos y actividades físicas - Usar las nociones topológicas básicas para orientarse en el espacio (derecha, izquierda, adentro, afuera) - Ejecutar e identificar actividades motrices que involucren las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad) - Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física - Identificar situaciones de riesgo que pueden afectar la seguridad personal durante la práctica de actividad física

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al inicio de la clase, ejecutan un calentamiento por medio de juegos y actividades físicas dirigidos por el profesor. - Siguen las instrucciones del docente. - Se mantienen dentro de los límites establecidos por el docente para desarrollar la actividad. - Señalan si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos. - Utilizan los implementos de forma segura.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos para desarrollar la resistencia. - Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo o el de un compañero. - Ejecutan carreras cortas de manera individual y grupal. - Ejecutan movimientos activos de manera individual o con un compañero para mejorar la flexibilidad.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocen qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón. - Distinguen cambios en la respuesta del corazón al realizar ejercicio físico. - Distinguen cambios en la frecuencia respiratoria al realizar ejercicio. - Identifican qué actividad física produjo un cambio en la temperatura corporal.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan con diferentes apoyos en posición cuadrúpeda, en un pie o con dos pies. - Saltan desde una pequeña altura y luego caen con ambos pies en forma segura. - Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos hacia un objetivo determinado. - Reciben con diferentes partes del cuerpo un objeto lanzado desde cierta distancia. - Golpean un objeto, lanzándolo hacia un objetivo; por ejemplo: golpean un globo con la mano hacia un aro. - Patean un objeto que se encuentre en una posición estática hacia un lugar determinado. - Mantienen el equilibrio y el control del cuerpo en superficies de variadas formas y tamaños, y a distintas alturas. - Ejecutan giros en diferentes direcciones; por ejemplo: giran hacia derecha e izquierda. - Ruedan sobre una superficie en distintas direcciones. - Se cuelgan con ambas manos de una barra y se balancean, manteniendo el control del cuerpo. - Ejecutan volteos hacia adelante y atrás sobre una superficie.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consumen una colación saludable que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos. - Se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud. - Beben agua antes, durante y después de la actividad física. - Llevan y utilizan los implementos de aseo. - Guiados por el docente, nombran un beneficio de practicar actividad física a diario.

Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.	<ul style="list-style-type: none">- Utilizan las nociones espaciales (derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo) al seguir instrucciones- Reconocen su posición con respecto a la ubicación de su compañero; por ejemplo: a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás- Usan las nociones de adentro y fuera, antes, durante, rápido y lento en juegos motrices y actividades dirigidas diversas.
---	---



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 3

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 1° Básica	Tiempo Unidad: 27 hr.	N° de horas semanales: 3 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 02/07/2026	Fecha Término: 11/09/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Formas de expresión, como rondas o bailes - Formas de registro de actividad física diaria - Reglas de juego 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una variedad de movimientos corporales a diferentes ritmos - Usar habilidades motrices básicas en variados juegos con y sin oposición y colaboración - Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos - Usar las habilidades rítmicas

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan un calentamiento por medio de juegos y actividades físicas dirigidas por el profesor. - Siguen instrucciones dadas por el docente. - Actúan con seguridad en los juegos y ejercicios propuestos; por ejemplo: se atreven a iniciar sus actividades sin esperar a ver cómo la realizan sus compañeros. - Reconocen que distintas actividades físicas o juegos tienen diferentes reglas.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia. - Ejecutan ejercicios en los que utilizan el peso de su propio cuerpo o el de un compañero. - Ejecutan carreras a máxima velocidad en el menor tiempo posible. - Ejecutan ejercicios de flexibilidad de manera individual o con un compañero.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mencionan qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón. - Reconocen las respuestas corporales provocadas por la actividad física, como aumento del ritmo de la respiración, sudor, dificultad al hablar y aumento de la temperatura corporal. - Describen las partes del cuerpo que fueron utilizadas durante la actividad.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan por medio de la carrera en distintas direcciones y velocidades de forma coordinada. - Saltan con uno o dos pies a distintas distancias y direcciones. - Lanzan con precisión, utilizando objetos de distintos tamaños. - Lanzan con una mano objetos de distintos tamaños, a distintas distancias; por ejemplo: lanzan un balón con una mano a un compañero o hacia un aro, entre otros. - Reciben objetos que son lanzados a diferentes velocidades, con distintas partes del cuerpo. - Demuestran maneras para mantener el equilibrio en una variedad de actividades físicas, como separar las piernas para aumentar los puntos de apoyo o flectar las rodillas para disminuir el centro de gravedad, entre otras. - Giran en distintas direcciones y alturas; por ejemplo: ejecutan un giro en el aire. - Ejecutan suspensiones en diferentes alturas. - Voltean hacia adelante y atrás, manteniendo el control del cuerpo.
<p>Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan movimientos espontáneos por medio de sonidos o ritmos musicales. - Demuestran diferentes sentimientos por medio del movimiento, como alegría, tristeza o miedo. - Exploran diferentes sensaciones que involucren sentimientos por medio del movimiento. - Ejecutan movimientos en respuesta a diferentes ritmos y músicas.

<p>Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorporan una variedad de actividades físicas y juegos tradicionales en su vida diaria; por ejemplo: caminar hacia el colegio, jugar a la pinta en el recreo o realizar una caminata al aire libre. - Ejecutan actividades físicas cinco veces a la semana por un periodo mínimo de 60 minutos. - Utilizan plazas y entornos cercanos de sus hogares para realizar algún juego tradicional, como juegos de pillarse. - Mencionan tres actividades físicas que les parecen atractivas; por ejemplo: correr, jugar un partido, jugar a la pinta, entre otros. - Identifican con ayuda del docente, los beneficios de la práctica regular de actividad física; por ejemplo: que es buena para su cuerpo, su corazón y sus músculos. - Identifican la necesidad de participar en una variedad de juegos o actividades físicas fuera del colegio.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consumen una colación saludable que aporte energía antes de realizar actividad física, por ejemplo frutas y lácteos. - Describen por qué la comida saludable es importante para el ejercicio físico; por ejemplo: aporta la energía necesaria para moverse activamente. - Se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud. - Beben agua antes, durante y después de la actividad física. - Llevan y utilizan los implementos de aseo. - Guiados por el docente, demuestran saber que la práctica regular de actividad física fortalece los músculos y el corazón.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 4

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 1° Básica	Tiempo Unidad: 30 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 21/09/2026	Fecha Término: 03/12/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo - Actividades físicas en el entorno natural - Autocuidado - Rol y liderazgo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes entornos - Usar una variedad de entornos y ambientes para la práctica de actividad física - Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
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.	<ul style="list-style-type: none"> - Explican con sus palabras la importancia de realizar un calentamiento al inicio de una actividad física. - Siguen y escuchan al docente cuando da instrucciones y cambia la actividad, como cuando hace sonar el silbato, da un aplauso o emite un silbido, entre otros. - Siguen las diferentes reglas para las actividades propuestas.
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardiaca, la sensación de calor y la fuerza muscular, guiados por el docente. - Ejecutan un circuito de forma continua, venciendo obstáculos. - Se ponen de pie sin la ayuda de las manos. - Se cuelgan de una barra por un periodo determinado. - De la posición de pie, se ponen en cuclillas y se levantan sin la ayuda de las manos. - Ejecutan ejercicios de flexibilidad para el tronco, miembros superiores e inferiores.
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.	<ul style="list-style-type: none"> - Describen con sus propias palabras las respuestas corporales provocadas por la actividad física, guiados por el docente. - Identifican que aumenta la dificultad de hablar cuando realizan ejercicios intensos y continuos. - Reconocen los cambios producidos en los músculos antes y después de realizar actividad física. - Asocian el sudor con el aumento de la temperatura corporal.
Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Usan entornos alternativos (plazas activas, patios del colegio) para ejecutar las habilidades motrices básicas. - Ejecutan actividades de trepar en juegos, implementos o árboles. - Mantienen limpios los espacios utilizados. - Crean material alternativo para diferentes actividades, como pelotas de papel o trapo, bastones, entre otros.
Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades individuales y colectivas. - Ejecutan juegos grupales y colaborativos; por ejemplo: pillar con un compañero, juegos de relevos, entre otros. - Utilizan el terreno de juego y se desplazan en todas las direcciones.
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).	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocen que durante la práctica de actividad física se debe mantener el respeto a los compañeros y el profesor. - Identifican los roles desempeñados por los distintos participantes de una situación de juego. - Asumen las tareas asignadas por el profesor. - Ejecutan juegos en los cuales asumen diferentes roles. - Demuestran la iniciativa de querer trabajar en equipo en actividades grupales. - Identifican los roles desempeñados por los distintos participantes en un juego.

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

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