



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Asignatura: Educación física y salud | Curso: 3° Básica | Tiempo Unidad: 0 hr. | N° de horas semanales: 4 hr. |
| Profesor: Milenko Fabricio Sotomayor Fernández | | Fecha Inicio: 04/03/2026 | Fecha Término: 13/03/2026 |

| Conocimientos | Habilidades |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene - Hidratación - Conductas de autocuidado - Respuestas corporales asociadas a la actividad física | <ul style="list-style-type: none"> - Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes situaciones - Aplicar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos y pre-deportivos - Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física |

| Objetivos de Aprendizajes | Indicadores de Evaluación |
|--|---|
| 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc. - Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la ejecución de las actividades propuestas. - Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco. - Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad. - Realizan movimientos que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales. - Ejecutan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro. - Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto. - Caminan sobre una viga dibujada o puesta a una altura. - Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho. - Lanzan y reciben un balón mientras se desplazan. - Reciben un balón que fue lanzado contra el piso. - Ruedan un balón entremedio de conos con las manos o los pies. - Conducen un balón con el pie en zigzag. - Patean un balón que es lanzado por un compañero. - Ejecutan actividades de equilibrio en superficies estables e inestables, procurando desarrollar las nociones de los segmentos corporales en el espacio que permitan moverse en gran variedad de formas: giros, rotaciones, balanceos, colgarse, zigzag, posiciones en el lugar, posiciones invertidas, posiciones en suspensión, posiciones sobre bases reducidas, saltos o aterrizajes o caídas de alturas. - Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables. - 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. - Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico. - Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la práctica de actividad física. - Guiados por el docente, identifican una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud. - Identifican un amplio repertorio de ejercicios que pueden disponer para realizar un calentamiento correcto. |



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 1

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Asignatura: Educación física y salud | Curso: 3° Básica | Tiempo Unidad: 32 hr. | N° de horas semanales: 4 hr. |
| Profesor: Milenko Fabricio Sotomayor Fernández | | Fecha Inicio: 18/03/2026 | Fecha Término: 08/05/2026 |

| Conocimientos | Habilidades |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas con relación al tiempo y el espacio - Hábitos de higiene - Hidratación - Conductas de autocuidado - Respuestas corporales asociadas a la actividad física | <ul style="list-style-type: none"> - Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes situaciones - Aplicar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos y pre-deportivos - Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física - Demostrar situaciones de riesgo que pueden afectar a la seguridad personal |

| Objetivos de Aprendizajes | Indicadores de Evaluación |
|---|---|
| <p>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 que el espacio está libre de obstáculos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión. - Conocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico. - Siguen normas básicas de comportamientos en clases de educación física: moverse en los lugares aptos para la realización de las actividades, escuchar las instrucciones del profesor, no empujarse ni seguir conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares, cuidar el material de trabajo y recogerlo al término de la clase. - Inician sus actividades sin esperar a ver cómo la realizan sus compañeros. - Identifican los lugares aptos para la realización de actividad física y descartar aquellos que pueden ser riesgosos. |
| <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> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc. - Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la ejecución de las actividades propuestas. - Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco. - Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad. - Realizan movimientos que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales. - Ejecutan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. |
| <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cambios de latidos, estado de fatiga, sudor. - Utilizan distintas formas para medir algunas respuestas orgánicas frente al ejercicio, como frecuencia cardíaca y respiratoria. - Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física. - Realizan un registro de ejercicios y actividades de entrenamiento realizados. |

| | |
|--|---|
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro. - Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto. - Caminan sobre una viga dibujada o puesta a una altura. - Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho. - Lanzan y reciben un balón mientras se desplazan. - Reciben un balón que fue lanzado contra el piso. - Ruedan un balón entremedio de conos con las manos o los pies. - Conducen un balón con el pie en zigzag. - Patean un balón que es lanzado por un compañero. - Ejecutan actividades de equilibrio en superficies estables e inestables, procurando desarrollar las nociones de los segmentos corporales en el espacio que permitan moverse en gran variedad de formas: giros, rotaciones, balanceos, colgarse, zigzag, posiciones en el lugar, posiciones invertidas, posiciones en suspensión, posiciones sobre bases reducidas, saltos o aterrizajes o caídas de alturas. - Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Realizan de forma grupal diferentes tareas motrices asociadas a tiempo, espacio y número de personas. - Resuelven en forma creativa tareas motrices dadas por el docente: cuentos, historias, representaciones. - Resuelven problemas motrices con relación al espacio; por ejemplo: logran dar la mayor cantidad de pases con un balón en un espacio reducido. - Se ordenan según la tarea dada. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables. - 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. - Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico. - Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la práctica de actividad física. - Guiados por el docente, identifican una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud. - Identifican un amplio repertorio de ejercicios que pueden disponer para realizar un calentamiento correcto. |



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 2

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Asignatura: Educación física y salud | Curso: 3° Básica | Tiempo Unidad: 28 hr. | N° de horas semanales: 4 hr. |
| Profesor: Milenko Fabricio Sotomayor Fernández | | Fecha Inicio: 13/05/2026 | Fecha Término: 10/07/2026 |

| Conocimientos | Habilidades |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Reconocen diferentes niveles de intensidad - Reconocen los componentes de la condición física - Registran sus respuestas corporales - Asocian diferentes tipos de ejercicios a distintas respuestas corporales | <ul style="list-style-type: none"> - Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana - Explicar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad) - Registrar sus respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico - Utilizar las diferentes habilidades motrices en la resolución de problemas motores originados en situaciones de juego |

| Objetivos de Aprendizajes | Indicadores de Evaluación |
|---|---|
| <p>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 que el espacio está libre de obstáculos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Guiados por el docente, dirigen un calentamiento grupal al inicio de la clase. - Identifican lugares que pueden ser riesgosos para una práctica de actividad física. - Establecen normas básicas de comportamientos en clases de Educación Física y Salud: moverse en los lugares aptos para la realización de las actividades, escuchar las instrucciones del profesor, no empujarse ni seguir conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares, cuidar el material de trabajo y recogerlo al término de la clase. - Ponen en práctica medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico. - Guiados por el docente, siguen las reglas establecidas en la clase. |
| <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> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades físicas por medio de circuitos, con el fin de mejorar la resistencia. - Utilizan diversos grupos musculares en juegos y circuitos motrices. - Ejecutan actividades físicas que les permitan realizar movimientos lo más rápido posible; por ejemplo: carreras de relevos, juegos de persecución, etc. - Ejecutan estiramientos pasivos y activos para diferentes grupos musculares. - Aplican distintos tipos de juegos y/o actividades en forma multilateral para el desarrollo de las cualidades físicas básicas. |
| <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Describen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cambios de latidos, estado de fatiga, sudor. - Usan la frecuencia cardiaca para saber qué tan intenso fue el ejercicio. - Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física. - Realizan un calendario en el que registran las actividades físicas realizadas. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan con una carrera fluida, ejecutando un movimiento cíclico y continuo de los brazos. - Mantiene el equilibrio de un balón en una mano mientras se desplazan sobre una viga. - Reciben un balón en el aire que fue lanzado por un compañero desde una posición estática. - Patean el balón hacia un compañero con la parte interior y exterior del pie. - Hacen rodar un balón con precisión hacia un punto determinado. - Golpean un balón en forma continua con una paleta u otro implemento. - Se desplazan boteando un balón mientras se mueven alrededor de obstáculos. - Ejecutan la posición invertida. - Ejecutan giros en 180 grados después de haber realizado una carrera. |

| | |
|--|--|
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Resuelven tareas motrices asociadas al tiempo y el espacio. - Aplican sumas, restas y multiplicaciones en juegos motrices diversos; por ejemplo: calculan distancias, entre otras. - Resuelven en forma creativa tareas motrices dadas por el docente: cuentos, historias, representaciones. - Resuelven problemas motrices con relación al espacio; por ejemplo: logran dar la mayor cantidad de pases posible con un balón en un espacio reducido. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Guiados por el docente, diferencian entre una alimentación saludable y una no saludable. - Elaboran un listado de aquellos alimentos que aportan más energía y son más saludables. - Se duchan y cambian de ropa después de realizar ejercicio físico. - Explican aquellas conductas de autocuidado que evitan daños por la exposición solar. - Identifican y describen una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud. |



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 3

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Asignatura: Educación física y salud | Curso: 3° Básica | Tiempo Unidad: 27 hr. | N° de horas semanales: 4 hr. |
| Profesor: Milenko Fabricio Sotomayor Fernández | | Fecha Inicio: 29/07/2026 | Fecha Término: 11/09/2026 |

| Conocimientos | Habilidades |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Danzas nacionales - Asocian tiempo-espacio con manipulación de objetos - Principios generales de juego - Componentes de la condición física | <ul style="list-style-type: none"> - Usar las habilidades motoras básicas para resolver un problema de carácter lúdico-motriz - Utilizar las habilidades motrices básicas en una danza - Usar habilidades motoras básicas en juegos de carácter pre-deportivo |

| Objetivos de Aprendizajes | Indicadores de Evaluación |
|---|--|
| <p>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 que el espacio está libre de obstáculos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión en forma autónoma. - Conocen y ponen en práctica medidas de seguridad adecuadas en la práctica de ejercicio físico. - Escuchan las instrucciones del profesor antes de realizar la actividad. - No empujan a sus compañeros mientras practican algún ejercicio físico. - Identifican los lugares aptos y seguros para la realización de actividad física. |
| <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> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan un ejercicio físico de manera continua, manteniendo el nivel de intensidad moderada a vigorosa. - Desarrollan la resistencia por medio de circuitos. - Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física. - Definen los componentes de la condición física. |
| <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cansancio muscular y cambios en el tono muscular. - Usan escalas de percepción de esfuerzo para conocer la intensidad del ejercicio físico. - Comparan resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento. - Realizan un registro de ejercicios y actividades de entrenamiento y logros obtenidos y los comparan con datos anteriores. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos con un máximo de tres reglas. - Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprovechamiento del tiempo libre. - Ejecutan juegos pre-deportivos, utilizando sus principios básicos: acompañar la jugada, utilizar las dimensiones del terreno de juego. |
| <p>Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Utilizan distintos materiales para realizar secuencias de movimientos simples, que impliquen cambios de dirección en diferentes planos según los cambios de ritmos percibidos. - Ejecutan pasos básicos de danzas tradicionales en forma coordinada. - Ejecutan combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sensaciones e ideas relacionadas con la naturaleza. - Utilizan el movimiento y los gestos como medio de expresión de sentimientos y emociones asociadas a diferentes músicas y sonidos. - Realizan distintos movimientos, procurando llevar el ritmo de una melodía en forma individual y grupal. |

| | |
|--|---|
| <p>Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Practican de manera regular actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; por ejemplo: saltan la cuerda durante el recreo, se trasladan en bicicleta al colegio, entre otras. - Ejecutan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por un periodo de 60 minutos al menos cinco veces a la semana. - Utilizan las dependencias del colegio, plazas y entornos cercanos a sus hogares para practicar ejercicio físico, rutina de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana. - Elaboran un listado de actividades físicas que practican regularmente fuera del colegio. - Explican con sus palabras los beneficios de la práctica regular de actividad física para la salud. - Identifican opciones que pueden seleccionar para ser físicamente activos; por ejemplo: caminar a la escuela, jugar al aire libre en vez del usar el computador y subir escaleras. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son necesarios para practicar actividad física. - Describen la importancia de comer una variedad de comida saludable para obtener la energía necesaria para la actividad física; por ejemplo: ayuda a desarrollar los huesos fuertes sanos. - Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después del ejercicio físico. - Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la actividad física. - Realizan un listado y describen tres o más beneficios de la práctica regular de actividad física para el corazón, los músculos y los huesos. |



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 4

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Asignatura: Educación física y salud | Curso: 3° Básica | Tiempo Unidad: 27 hr. | N° de horas semanales: 4 hr. |
| Profesor: Milenko Fabricio Sotomayor Fernández | | Fecha Inicio: 23/09/2026 | Fecha Término: 11/12/2026 |

| Conocimientos | Habilidades |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Principios generales de juegos - Sistemas de juego - Entornos naturales donde practicar actividad física | <ul style="list-style-type: none"> - Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes entornos - Usar una variedad de entornos y ambientes para la práctica de actividad física - Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas - Utilizar una variedad de entornos para la práctica regular de actividad física |

| Objetivos de Aprendizajes | Indicadores de Evaluación |
|---|--|
| <p>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 que el espacio está libre de obstáculos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - En forma autónoma, realizan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión. - Demuestran conciencia de que las normas de seguridad varían en las diferentes actividades físicas y entornos. - Evitan conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares. - No utilizan accesorios que sean peligrosos para sí mismos y sus compañeros, como anillos o aros, entre otros. - Cuidan el material de trabajo y lo recogen al término de la clase. - Siguen las reglas establecidas en la clase; por ejemplo: se mantienen ejecutando una tarea durante el tiempo propuesto, participan de forma independiente en un calentamiento. |
| <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> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades que requieren mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado sin intermitencia. - Participan en una variedad de actividades de tracción y empuje. - Ejecutan actividades de corta duración que desarrollen la velocidad; por ejemplo: postas y relevos. - Ejecutan ejercicios de estiramiento muscular de carácter activo para grupos musculares posturales. - Mencionan la importancia para la salud de participar en actividades físicas en forma regular. - Realizan alguna prueba o test para comparar su nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores. |
| <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Describen y registran los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física, como cansancio general y cambios en el tono muscular. - Usan métodos como la frecuencia cardiaca para describir las respuestas corporales. - Registran de forma permanente las respuestas corporales provocadas por la actividad física. - Comparan las diferentes respuestas corporales provocadas por diversos ejercicios físicos; por ejemplo: cuando realizan una carrera de quince minutos y cuando saltan diez segundos. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos con un máximo de cuatro reglas. - Reconocen el juego como objeto de diversión e interacción social. - Ejecutan juegos pre-deportivos, utilizando sus principios básicos: seguir la jugada, visión periférica, utilizar las dimensiones del terreno de juego, jugar sin implementos. - Aplican principios generales de juegos en juegos pre-deportivos, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, entre otros. - Elaboran y aplican estrategias que impliquen ataque y defensa, buscando objetivos: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc. |

| | |
|---|--|
| <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Utilizan diferentes habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos del entorno natural: excursiones, actividades en la playa, etc. - Ejecutan actividades en el medio natural, procurando sensibilizar a sus compañeros por el respeto y la conservación del medio natural. - Ejecutan actividades físicas orientadas al desarrollo de habilidades motrices en diferentes entornos; por ejemplo: 1-. actividades en la playa: vóley-playa, fútbol, balonmano, juegos populares, etc. 2-. juegos de orientación, utilizando mapas de la escuela o parques cercanos, carreras de orientación, utilización de brújula, etc. 3-. excursiones de un día de duración 4-. realización de una acampada. - Utilizan material alternativo para diferentes actividades, como neumáticos, cuerdas, entre otros. |
| <p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cumplen las reglas propuestas en el juego. - Aplican los principios de un juego limpio. - Cumplen con los roles asignados dentro de un juego. - Preparan el material necesario para realizar una actividad en la naturaleza, asignando funciones a los participantes y velando para que los líderes respondan de manera responsable a las exigencias de la actividad. - Intentan cumplir con el objetivo propuesto. |
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocen la capacidad del cuerpo para aumentar el gasto energético, durante el ejercicio físico de intensidad moderada. - Demuestran saber cuándo es apropiado comer y tomar agua en relación con la práctica de actividad física; por ejemplo: no comer mucho o muy cerca del horario de la práctica de actividad física y tomar agua periódicamente durante la actividad física. - Se duchan o se lavan las manos y la cara, y se cambian de ropa al término de la clase. - Realizan un listado y describen tres o más beneficios de la práctica regular de actividad física para el corazón, los músculos y los huesos; por ejemplo: que aumentan la flexibilidad y la resistencia cardiovascular y se fortalecen los huesos. |