



# PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

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

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de higiene</li> <li>- Hidratación</li> <li>- Conductas de autocuidado</li> <li>- Respuestas corporales asociadas a la actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes situaciones</li> <li>- Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física</li> <li>- Demostrar situaciones de riesgo que pueden afectar a la seguridad personal</li> </ul>

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"> <li>- Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc.</li> <li>- Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la ejecución de las actividades propuestas.</li> <li>- Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco.</li> <li>- Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad.</li> <li>- Realizan movimientos que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<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"> <li>- 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.</li> <li>- Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto.</li> <li>- Caminan sobre una viga dibujada o puesta a una altura.</li> <li>- 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.</li> <li>- Lanzan y reciben un balón mientras se desplazan.</li> <li>- Reciben un balón que fue lanzado contra el piso.</li> <li>- Ruedan un balón entremedio de conos con las manos o los pies.</li> <li>- Conducen un balón con el pie en zigzag.</li> <li>- Patean un balón que es lanzado por un compañero.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<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"> <li>- Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables.</li> <li>- 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.</li> <li>- Realizan rutinas básicas de higiene al término de la clase: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico.</li> <li>- Señalan conductas de autocuidado frente a la exposición solar, utilizando bloqueadores solares y una ropa adecuada para la práctica de actividad física.</li> <li>- Guiados por el docente, identifican una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud.</li> <li>- Identifican un amplio repertorio de ejercicios que pueden disponer para realizar un calentamiento correcto.</li> </ul>



# PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 1

<b>Asignatura:</b> Educación física y salud	<b>Curso:</b> 4° Básica	<b>Tiempo Unidad:</b> 32 hr.	<b>N° de horas semanales:</b> 4 hr.
<b>Profesor:</b> Milenko Fabricio Sotomayor Fernández		<b>Fecha Inicio:</b> 16/03/2026	<b>Fecha Término:</b> 08/05/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niveles de intensidad</li> <li>- Estrategias de juego</li> <li>- Relación entre habilidades motrices y resolución de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir y perfeccionar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio</li> <li>- Practicar juegos recreativos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas</li> <li>- Realizar un calentamiento antes de la práctica de actividad física</li> <li>- Adquirir normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física</li> <li>- Resolver problemas por medio de una acción motriz</li> </ul>

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud.</li> <li>- Usan el material seleccionado para la actividad adecuadamente, de manera de prevenir accidentes personales y colectivos.</li> <li>- Conocen medidas básicas de seguridad en función de las tareas que va a realizar; por ejemplo: ordenan el material a utilizar, seleccionan los lugares para la práctica de forma segura.</li> <li>- Ejecutan de forma correcta los ejercicios de calentamiento.</li> <li>- Señalan las partes del cuerpo que son utilizadas durante una la actividad del calentamiento.</li> </ul>
<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"> <li>- Ejecutan ejercicios para el desarrollo de la condición física en forma continua o intermitente.</li> <li>- Completan circuitos, combinando habilidades motrices básicas que impliquen la participación de distintos grupos musculares.</li> <li>- Ejecutan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.</li> <li>- Realizan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.</li> </ul>
<p>Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: sensación de fatiga, grado de tensión muscular y percepción del esfuerzo.</li> <li>- Miden y evalúan su frecuencia cardíaca y respiratoria luego del ejercicio físico.</li> <li>- Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.</li> <li>- Evalúan la intensidad del ejercicio con escalas de percepción de esfuerzo.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo; por ejemplo: lanzan y giran antes de atrapar; corren y saltan, lanzan y atrapan.</li> <li>- Corren con amplitud de zancada, marcando la fase aérea.</li> <li>- Realizan salto largo, utilizando impulso de tronco y brazos; demuestran control y coordinación durante la fase aérea del salto.</li> <li>- Saltan una cuerda mientras se desplazan corriendo.</li> <li>- Patean un balón antes de que caiga al suelo.</li> <li>- Usan habilidades motrices de locomoción para optimizar su ejecución u obtener un resultado; por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos.</li> <li>- Mantienen el control de su cuerpo en superficies pequeñas; por ejemplo: sobre una cuerda ubicada a unos cincuenta centímetros del suelo.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resuelven tareas motrices dadas por el docente en relación con el tiempo, el espacio y número de personas.</li> <li>- Resuelven problemas motrices que se les presentan al momento de ejecutar la actividad.</li> <li>- Analizan en forma grupal si las estrategias seleccionadas fueron adecuadas para cumplir el objetivo.</li> <li>- Resuelven en forma colaborativa problemas que se dan en el juego.</li> </ul>

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.

- Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo.
- 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 esos alimentos en la actividad física.
- Identifican acciones en que las posturas sean perjudiciales para el organismo.
- Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo; se limpian y secan los pies, se duchan y se cortan las uñas.
- Identifican las condiciones ambientales y se protegen según las necesidades (sol, frío, calor, lluvia).
- Guiados por el docente, mencionan un beneficio físico o emocional de practicar regularmente actividad física para la salud.



# PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

## UNIDAD N° 2

<b>Asignatura:</b> Educación física y salud	<b>Curso:</b> 4° Básica	<b>Tiempo Unidad:</b> 28 hr.	<b>N° de horas semanales:</b> 4 hr.
<b>Profesor:</b> Milenko Fabricio Sotomayor Fernández		<b>Fecha Inicio:</b> 11/05/2026	<b>Fecha Término:</b> 10/07/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principios generales de juego</li> <li>- Frecuencia cardíaca</li> <li>- Utilización de escala de Borg (percepción de esfuerzo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar juegos recreativos para el desarrollo de la condición física</li> <li>- Monitorear la frecuencia cardíaca</li> <li>- Realizar un calentamiento específico antes de la práctica de actividad física</li> <li>- Adquirir normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física</li> </ul>

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutan un calentamiento en forma correcta antes de la parte principal de la clase.</li> <li>- Elaboran un listado de medidas de seguridad para usar el material de manera segura y así prevenir accidentes personales y colectivos.</li> <li>- Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.</li> <li>- No abandonan la actividad motriz, aunque el resultado sea adverso.</li> <li>- Demuestran medidas básicas de seguridad en función de las tareas que van a realizar; por ejemplo, ordenan el material a utilizar, seleccionan los lugares para la práctica de forma segura.</li> </ul>
<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"> <li>- Ejecutan carreras continuas para mejorar la resistencia.</li> <li>- Realizan circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares.</li> <li>- Ejecutan actividades físicas de fuerza, como transporte de compañeros, tracción y empuje.</li> <li>- Realizan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades. Realizan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas y comparan el resultado con sus compañeros.</li> </ul>
<p>Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describen qué es sensación de fatiga y grado de tensión muscular.</li> <li>- Miden la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria luego del ejercicio físico continuo.</li> <li>- Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.</li> <li>- Evalúan la intensidad del ejercicio continuo con escalas de percepción de esfuerzo.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizan patrones locomotores en su fase madura; por ejemplo: corren en diferentes direcciones y saltan obstáculos con seguridad; lanzan y atrapan en carrera.</li> <li>- Se desplazan por medio de la carrera en forma segura y coordinada.</li> <li>- Lanzan y reciben un balón que lanza un compañero mientras se desplazan.</li> <li>- Lanzan implementos a objetivos más pequeños.</li> <li>- Utilizan formas maduras de manipulación para el control de objetos; por ejemplo: lanzan según el objetivo; atrapan con seguridad, amortiguando la recepción; golpean en el aire una pelota con la mano, el pie o un implemento.</li> <li>- Patean un balón hacia un compañero con la parte interna del pie, mientras se desplazan.</li> <li>- Reciben con el pie un balón lanzado por un compañero desde una posición estática.</li> <li>- Perfeccionan sus habilidades motrices de locomoción para obtener mejores resultados; por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos que registros anteriores.</li> </ul>

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resuelven tareas motrices dadas por el docente en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas.</li> <li>- Resuelven problemas motrices que se le presentan en el momento de ejecutar la actividad para lograr el objetivo propuesto; por ejemplo: llegar a un lugar en el menor tiempo posible sin ser tocado por los compañeros.</li> <li>- Analizan en forma individual si las estrategias seleccionadas fueron adecuadas para cumplir el objetivo.</li> <li>- Resuelven en forma colaborativa problemas que se dan en el juego.</li> </ul>
<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"> <li>- Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su rendimiento físico.</li> <li>- Describen la importancia de mantener un balance energético; por ejemplo: igualar la ingesta y el gasto calórico.</li> <li>- Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan una tenida distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.</li> <li>- Identifican la correcta ejecución de una respiración tranquila y en ejercicio.</li> <li>- Se protegen según las necesidades ambientales (sol, frío, calor, lluvia).</li> <li>- Reconocen dos o más beneficios físicos o emocionales de la práctica regular de actividad física para la salud.</li> <li>- Reconocen diferencias en la frecuencia respiratoria en diferentes posiciones.</li> </ul>



# PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

## UNIDAD N° 3

<b>Asignatura:</b> Educación física y salud	<b>Curso:</b> 4° Básica	<b>Tiempo Unidad:</b> 28 hr.	<b>N° de horas semanales:</b> 4 hr.
<b>Profesor:</b> Milenko Fabricio Sotomayor Fernández		<b>Fecha Inicio:</b> 27/07/2026	<b>Fecha Término:</b> 25/09/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas generales de ataque y defensa</li> <li>- Reglas generales de juego</li> <li>- Habilidades rítmicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar una danza tradicional</li> <li>- Aplicar principios generales de juego</li> <li>- Practicar juegos en la jornada extraescolar</li> </ul>

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutan un calentamiento de manera correcta.</li> <li>- Manipulan de forma adecuada los materiales propuestos para la clase.</li> <li>- Usan de forma adecuada las instalaciones; por ejemplo: cuidan los baños y camarines.</li> <li>- Establecen rutas seguras para la práctica de actividad física.</li> </ul>
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"> <li>- Realizan circuitos de carácter continuo e intermitente para mejorar la resistencia.</li> <li>- Saltan la cuerda de manera continua e intermitente, de manera de mejorar la resistencia.</li> <li>- Ejecutan actividades de fuerza para grupos musculares, como abdominales, cuádriceps, tríceps y bíceps.</li> <li>- Ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.</li> </ul>
Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miden la frecuencia cardíaca en reposo y después del ejercicio.</li> <li>- Registran en un calendario el tipo de ejercicio, el tiempo y la intensidad del ejercicio físico realizado.</li> <li>- Monitorean el progreso del ejercicio físico por medio de la frecuencia cardíaca o de escalas de percepción de esfuerzo.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutan juegos adaptados en espacios y con reglas simples que ponen en práctica algunos fundamentos elementales de deportes colectivos.</li> <li>- Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprendizaje de futuros deportes individuales y colectivos.</li> <li>- Ejecutan juegos pre-deportivos colectivos, utilizando principios básicos de juego: acompañar la jugada, visión periférica, utilizar las dimensiones del terreno de juego, jugar con y sin implemento, simpleza.</li> <li>- Elaboran actividades que impliquen ataque y defensa, buscando objetivos: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc.</li> </ul>
Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de manera coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas, de forma individual o grupal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan secuencias de movimientos, procurando llevar el ritmo de una melodía.</li> <li>- Ejecutan combinaciones simples de movimientos y pasos de danzas tradicionales en forma coordinada.</li> <li>- Utilizan el movimiento y los gestos como medio de expresión frente a sonidos y ritmos variados.</li> <li>- Utilizan distintos materiales para crear secuencias de movimientos forma grupal que impliquen cambios de dirección, diferentes planos, cambios de ritmos.</li> <li>- Ejecutan combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sentimientos o ideas por medio de sus movimientos corporales.</li> </ul>
Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizan medios alternativos de locomoción; por ejemplo: ir en bicicleta o caminando al colegio.</li> <li>- Ejecutan ejercicios físicos, rutinas de actividades, juegos tradicionales y/o deportes, cinco veces a la semana.</li> <li>- Reconocen la importancia de mantener un registro de las actividades físicas que realizan diariamente.</li> <li>- 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.</li> </ul>

<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y cuidado del cuerpo, 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"><li>- Explican la importancia de consumir alimentos saludables.</li><li>- Describen la importancia de mantener un balance energético; por ejemplo: igualar la ingesta y el gasto calórico.</li><li>- Se cambian de ropa después de ducharse al término de la clase.</li><li>- Explican la importancia de la hidratación y cómo afecta al rendimiento físico.</li><li>- Ejecutan actividades físicas, manteniendo una buena postura.</li><li>- Usan protectores solares los días que realizan actividades físicas al aire libre.</li><li>- Hacen un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física.</li></ul>
---	---



# PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 4

<b>Asignatura:</b> Educación física y salud	<b>Curso:</b> 4° Básica	<b>Tiempo Unidad:</b> 30 hr.	<b>N° de horas semanales:</b> 4 hr.
<b>Profesor:</b> Milenko Fabricio Sotomayor Fernández		<b>Fecha Inicio:</b> 28/09/2026	<b>Fecha Término:</b> 11/12/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridad</li> <li>- Trabajo en equipo</li> <li>- Entender la actividad física como un medio de distracción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes entornos</li> <li>- Usar una variedad de entornos y ambientes para la práctica de actividad física</li> <li>- Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas</li> </ul>

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirigen un calentamiento que incluya todas las fases.</li> <li>- Utilizan aparatos e implementos de manera segura.</li> <li>- Ordenan los espacios antes de realizar actividad física; por ejemplo: quitar sillas o basura que pueda causar un accidente.</li> <li>- Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.</li> <li>- Aplican procedimientos que aumenten su seguridad y la de los demás.</li> </ul>
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"> <li>- Explican la importancia de realizar actividades físicas continuas e intermitentes.</li> <li>- Ejecutan carreras continuas e intermitentes.</li> <li>- Realizan ejercicios de sobrecarga, utilizando su propio peso corporal, balones medicinales, el peso de su compañero, entre otros.</li> <li>- Ejecutan ejercicios de corta duración en el menor tiempo posible.</li> <li>- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas y comparan el resultado con el de sus compañeros.</li> </ul>
Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a uno físicamente activo, comparando diferentes actividades: sensación de fatiga, grado de tensión muscular y percepción del esfuerzo.</li> <li>- Miden la frecuencia cardíaca en reposo y después del ejercicio.</li> <li>- Registran las respuestas corporales, luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.</li> <li>- Evalúan la intensidad del ejercicio con escalas de percepción de esfuerzo.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutan juegos adaptados en espacios y reglas simples que ponen en práctica algunos fundamentos elementales de deportes individuales y colectivos.</li> <li>- Reconocen el juego pre-deportivo como medio de aprendizaje para futuros deportes de colaboración y oposición.</li> <li>- Participan en juegos pre-deportivos colectivos, utilizando sus principios básicos: seguir la jugada, visión periférica, utilizar las dimensiones del terreno de juego, jugar con y sin implemento, simpleza.</li> <li>- Elaboran actividades que impliquen estrategias de ataque y defensa, buscando objetivos y respetando las reglas señaladas: goles, canastas, ensayos, toques de suelo, etc.</li> <li>- Utilizan el juego como elemento de relación con los demás.</li> <li>- Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprendizaje de futuros deportes individuales y colectivos.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participan colaborativamente con sus compañeros en un juego o actividad deportiva.</li> <li>- Organizan equipos sin hacer diferencias.</li> <li>- Conocen las medidas de precaución que se deben aplicar cuando se practica una actividad en el entorno natural.</li> <li>- Preparan el material necesario para la realización de 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.</li> <li>- Respetan las diferencias individuales en la ejecución de habilidades motrices.</li> </ul>

<p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes ambientes y entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como: - 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"> <li>- Utilizan diferentes habilidades motoras de acuerdo a los requerimientos del entorno natural: excursiones, actividades en la plaza, etc.</li> <li>- Realizan actividades en el medio natural, procurando sensibilizar a sus compañeros en cuanto al respeto y la conservación del medio natural.</li> <li>- Ejecutan actividades orientadas al desarrollo de habilidades motoras: 1-. caminatas en un parque 2-. juegos de orientación, utilizando mapas de la escuela o parques cercanos al centro, y carreras de orientación, utilización de brújula, etc. 3-. excursiones de un día de duración.</li> <li>- Participan en forma activa en las actividades realizadas al aire libre.</li> <li>- Elaboran y ejecutan un circuito motriz con material alternativo.</li> </ul>
<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"> <li>- Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo.</li> <li>- Incrementan hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan una tenida distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.</li> <li>- Realizan un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física.</li> </ul>