



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 5° Básica	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 4 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁÑEZ		Fecha Inicio: 05/03/2026	Fecha Término: 12/03/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Asocian el calentamiento como una medida para prevenir una lesión - Hábitos posturales e higiene - Patrones motrices asociados a un deporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos pre-deportivos y deportes - Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la actividad física. - Aplicar medidas de seguridad para evitar accidentes durante la actividad física.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades. - Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero. - Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). - Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.
<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestran comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben practicar durante la semana. - Explican la importancia de consumir frecuentemente alimentos saludables y la función que cumplen en el organismo; por ejemplo: que aportan energía para la actividad física. - Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud y describen la importancia de estos alimentos en la actividad física. - Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc. - Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre. > - Reconocen que el agua es una importante fuente de hidratación para el cuerpo. - Demuestran comprensión en la importancia de tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 1

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 5° Básica	Tiempo Unidad: 20 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 19/03/2026	Fecha Término: 07/05/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Asocian el calentamiento como una medida para prevenir una lesión - Hábitos posturales e higiene - Patrones motrices asociados a un deporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos pre-deportivos y deportes - Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la actividad física. - Aplicar medidas de seguridad para evitar accidentes durante la actividad física. - Dirigir un calentamiento para una actividad específica.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades. - Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero. - Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). - Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.
<p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo. - Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan qué actividades hicieron que aumentara más. - Comparan la frecuencia cardiaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio. - Identifican qué diferencias muestra una persona que se ejercita habitualmente respecto de otra que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: menor frecuencia cardiaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.
<p>Mostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usan habilidades de locomoción en juegos deportivos; por ejemplo: corren en forma segura y coordinada hacia diferentes direcciones en busca del implemento deportivo. - Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos en situaciones de juego, lanzan oportunamente de acuerdo a la situación, golpean un objeto utilizando el cuerpo o un implemento. - Mantienen el equilibrio durante lanzamientos, saltos o golpes a implementos. - Explican cómo se ejecuta una secuencia de movimientos en una rutina básica de ejercicios gimnásticos, como rodar, voltear y asumir posiciones estáticas. - Detectan errores en la ejecución de habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo: que no amortiguan en la recepción, que no logran lanzar de forma acertada hacia un objetivo, entre otros. - Combinan habilidades locomotoras básicas de manipulación y locomoción en juegos deportivos.

<p>Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación al espacio, el objeto y los adversarios, por ejemplo, dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crean estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: utilizan los espacios que están libres para avanzar o se ayudan con los compañeros para avanzar hacia el objetivo propuesto. - Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades del juego. - Solucionan de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervienen tres variables: tiempo, espacio y objetos. - Resuelven problemas que exigen dominar patrones motrices básicos adecuados a diferentes estímulos.
<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestran comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben practicar durante la semana. - Explican la importancia de consumir frecuentemente alimentos saludables y la función que cumplen en el organismo; por ejemplo: que aportan energía para la actividad física. - Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud y describen la importancia de estos alimentos en la actividad física. - Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc. - Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre. > - Reconocen que el agua es una importante fuente de hidratación para el cuerpo. - Demuestran comprensión en la importancia de tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 2

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 5° Básica	Tiempo Unidad: 22 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁÑEZ		Fecha Inicio: 14/05/2026	Fecha Término: 09/07/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Asocian a la condición física con su salud. - Formas de medir la frecuencia cardiaca. - Registran sus resultados en pruebas físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intentar superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones. - Regular el esfuerzo físico en ejercicios de cierta intensidad. - Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos sobre el organismo.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva. - Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas y/o deportivas. - Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos. - Siguen reglas establecidas por el docente para el uso seguro y adecuado de las instalaciones.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades. - Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero. - Demuestran y ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades. - Aplican diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). - Registran los datos obtenidos en la valoración de la condición física para establecer metas de superación personal.
<p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan qué actividades la hicieron aumentar más. - Comparan la frecuencia cardiaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio. - Reconocen la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo.
<p>Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantienen estabilidad durante situaciones de desequilibrio debido a la intervención de uno o más compañeros en juegos colectivos. - Intentan utilizar estrategias ofensivas y defensivas, reconociendo que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad. - Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos en situaciones de juego, lanzan oportunamente de acuerdo a la situación, golpean un objeto utilizando el cuerpo o un implemento.
<p>Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación al espacio, el objeto y los adversarios, por ejemplo, dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evalúan las estrategias individuales y grupales utilizadas en diferentes situaciones de juego; por ejemplo: discuten si están utilizando los espacios que están libres para avanzar o si están dando pases de manera efectiva. - Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades pre-deportivas y juegos individuales y colectivos. - Solucionan de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervienen tres variables: tiempo, espacio y objetos. - Analizan los resultados obtenidos en función de la ejecución motora realizada. - Resuelven problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuados a diferentes estímulos perceptivos, a las posibilidades del sujeto y la situación de juego. - Resuelven tareas motrices dadas por el docente. - Crean estrategias individuales y grupales en situaciones de juego.

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

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



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 3

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 5° Básica	Tiempo Unidad: 12 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 30/07/2026	Fecha Término: 24/09/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios de la práctica regular de actividad física - Danzas tradicionales - Controlar la intensidad del ejercicio físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Usar las habilidades motrices básicas en una variedad de juegos de carácter recreativo. - Utilizar las habilidades motrices adquiridas en una danza. - Practicar ejercicio físico de forma regular.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas. - Identifican diferencias individuales; por ejemplo: que algunos son más veloces, que otros son más resistentes, entre otras.
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia mediante actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y tiempos determinados. - Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal, el de su compañero o implementos que generen sobrecarga. - Proponen y ejecutan ejercicios para mejorar la velocidad. - Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad. - Reconocen diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
<p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan los cambios producidos con el entrenamiento. - Comparan la frecuencia cardiaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio y establecen límites de trabajo. - Identifican la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando escala de percepción de esfuerzo en actividades motrices de distinta naturaleza.
<p>Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, por ejemplo, danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música. Por ejemplo: baila una cueca, tamuré o un trote nortino. - Observan, reproducen y experimentan movimientos con diferentes estructuras rítmicas. - Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.
<p>Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar; por ejemplo: andar en bicicleta, caminar o ir en bicicleta al colegio. - Integran talleres deportivos en el colegio o en centros deportivos. - Registran las actividades físicas realizadas en la semana; por ejemplo: anotan en un calendario los ejercicios físicos a realizar durante el mes. - Explican los beneficios para la salud de realizar actividad física de manera regular. - Reconocen factores asociados a la ausencia de actividad física; por ejemplo: poco acceso a oportunidades para desarrollar actividad física (espacios, implementos), falta de motivación, ideas preconcebidas de que solo los "buenos" realizan actividad física, etc. - Identifican actividades físicas que pueden realizar fuera del horario escolar y que podrían motivar a otros.

<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud.- Proponen hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y se secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.- Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física.- Utilizan y proponen medidas de protección solar cuando realizan actividades físicas al aire libre.
--	---



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 4

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 5° Básica	Tiempo Unidad: 22 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 01/10/2026	Fecha Término: 07/12/2023

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer deportes individuales y colectivos - Conocer reglas específicas de juego - Sistemas de juego - Actividades físicas asociadas al entorno natural - Conocer deportes individuales y colectivos - Conocer reglas específicas de juego - Sistemas de juego - Actividades físicas asociadas al entorno natural 	<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 practicar actividad física. - Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Cuidan sus pertenencias y usan de forma segura los implementos de la clase. - Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas y/o deportivas.
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y en tiempos determinados. - Ejecutan actividades que desarrollan la fuerza, utilizando su propio peso corporal, el de su compañero o implementos que generan sobrecarga. - Demuestran comprender que los niveles de condición física mejoran por medio de actividades físicas que tengan frecuencia e intensidad. - Ejecutan ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad. - Usan diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) - Ejecutan alguna prueba para comparar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores.
Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none"> - Describen diferencias que se observan entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace, cuando realizan actividad física. - Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan los cambios producidos con el entrenamiento. - Comparan las frecuencias cardiacas que obtienen durante las diversas actividades físicas que realizan durante la semana. - Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o usando escalas de percepción de esfuerzo en el ejercicio físico.
Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal. - Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados. - Utilizan estrategias ofensivas y defensivas, teniendo en cuenta que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad. - Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.

<p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Indican las faltas cometidas por su equipo después de una actividad. - Proponen ideas al grupo para lograr variados objetivos en actividades colaborativas y en las competitivas; por ejemplo: proponen tácticas de juego, variaciones para mejorar una coreografía, entre otras. - Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución; por ejemplo: conversan e intentan llegar a acuerdos. - Usan sus habilidades para conseguir los propósitos del equipo; por ejemplo: se ofrecen para asumir tareas en las que muestran mejor desempeño (defensa, atacante, etc.).
<p>Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo: - caminatas recreativas urbanas - bailes recreativos - cicletadas - juegos de balón en plazas y parques</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades físicas y/o deportivas en distintos entornos; por ejemplo: en salones multipropósito, patio del colegio, parques, centros de recreación, piscinas, centros deportivos, entre otros. - Aplican criterios de conservación del medioambiente en sus actividades escolares; por ejemplo: demuestran cuidar la flora y la fauna en actividades en contacto con la naturaleza y aplican el principio de ¿no deje rastro?. - Ejecutan una variedad de actividades físicas en contacto con la naturaleza. - Motivan a sus compañeros a participar de forma activa en las actividades realizadas al aire libre.
<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analizan la relación entre la ingesta de agua, de alimentos y la actividad física; por ejemplo: cuánta agua se recomienda tomar durante el ejercicio físico, cuántas calorías es importante consumir, entre otras. - Describen algunos aspectos nutricionales para la actividad física; por ejemplo: lo importante de consumir alimentos saludables para proporcionar la energía necesaria. - Proponen y practican hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc. - Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física. - Usan y proponen medidas de protección solar cuando realizan actividades físicas al aire libre. - Describen y enumeran los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, basados en sus propias experiencias; por ejemplo: que su corazón es más saludable, sus músculos y huesos más fuertes, y que mejora su flexibilidad.