



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 6° Básica	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 0 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁÑEZ		Fecha Inicio: 05/03/2026	Fecha Término: 12/03/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Describen un patrón de movimiento maduro - Componentes de un calentamiento específico - Describen un patrón de movimiento maduro - Componentes de un calentamiento específico - Describen una correcta postura 	<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 práctica de 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"> - Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Reconocen la importancia de mantener los espacios ordenados y limpios.
<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"> - Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración. - Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos. - Describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) - Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular. - Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.
<p>Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros), superando pequeños obstáculos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usan habilidades motrices específicas de locomoción en juegos y juegos deportivos; por ejemplo: se desplazan en zigzag, evadiendo a los adversarios; marcan a un adversario. - Aplican habilidades motrices específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos; lanzan oportunamente y con precisión de acuerdo a la situación. - Mantienen el equilibrio en superficies en altura; por ejemplo: caminan sobre vigas, bancas o troncos fijos; andan en patineta; caminan en zancos. - Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas. - Detectan y proponen soluciones a errores en la ejecución de habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo: sugieren amortiguar en la recepción de un implemento, practican lanzamientos para lograr el objetivo, entre otros. - Describen cómo se ejecuta un determinado patrón de movimiento.

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

- Guiados por el docente, describen las consideraciones nutricionales para la actividad física.
- Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria.
- Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
- Identifican la importancia de tener una correcta hidratación durante el ejercicio físico.
- Identifican las posturas correctas que deben adoptar en actividades de la vida diaria y el ejercicio físico.
- Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física.
- Identifican la importancia de utilizar protectores solares al practicar actividad física en el entorno natural.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 1

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 6° 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"> - Describen un patrón de movimiento maduro - Componentes de un calentamiento específico - Describen una correcta postura - Describen un patrón de movimiento maduro - Componentes de un calentamiento específico - Describen una correcta postura 	<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 práctica de 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"> - Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Reconocen la importancia de mantener los espacios ordenados y limpios.
<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"> - Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración. - Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos. - Describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) - Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular. - 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"> - Señalan diferencias que se observan entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace; por ejemplo: menor frecuencia cardiaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc. - Monitorean en forma autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Al término de cada actividad, registran su frecuencia cardiaca y la comparan con resultados anteriores.
<p>Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros), superando pequeños obstáculos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usan habilidades motrices específicas de locomoción en juegos y juegos deportivos; por ejemplo: se desplazan en zigzag, evadiendo a los adversarios; marcan a un adversario. - Aplican habilidades motrices específicas de manipulación en juegos deportivos; por ejemplo: reciben eficazmente implementos; lanzan oportunamente y con precisión de acuerdo a la situación. - Mantienen el equilibrio en superficies en altura; por ejemplo: caminan sobre vigas, bancas o troncos fijos; andan en patineta; caminan en zancos. - Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas. - Detectan y proponen soluciones a errores en la ejecución de habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo: sugieren amortiguar en la recepción de un implemento, practican lanzamientos para lograr el objetivo, entre otros. - Describen cómo se ejecuta un determinado patrón de movimiento.

<p>Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el profesor durante el tiempo solicitado o reglamentado durante el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboran estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario. - Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos. - Evalúan si la estrategia utilizada en el juego fue la más adecuada para lograr el objetivo propuesto.
<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiados por el docente, describen las consideraciones nutricionales para la actividad física. - Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria. - Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal. - Identifican la importancia de tener una correcta hidratación durante el ejercicio físico. - Identifican las posturas correctas que deben adoptar en actividades de la vida diaria y el ejercicio físico. - Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física. - Identifican la importancia de utilizar protectores solares al practicar actividad física en el entorno natural.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 2

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 6° Básica	Tiempo Unidad: 21 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 14/05/2026	Fecha Término: 09/07/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de la intensidad del ejercicio - Asociar la escala de percepción con intensidad - Asociar los componentes de la condición física con salud - Conocer métodos de valoración de la condición física 	<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"> - Dirigen 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. - Cuidan sus pertenencias mientras participan en la clase; por ejemplo: cuidan su ropa, sus implementos de aseo personal, sus mochilas, entre otros. - Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas; por ejemplo: guardan los materiales después de haberlos utilizado, disponen de elementos y lugares para los desechos, dejan los espacios libres de riesgos para el desarrollo de la práctica física. - Siguen de forma permanente las reglas establecidas 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"> - Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración. - Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos. - Elaboran y ejecutan una rutina de ejercicios para mejorar la velocidad. - Planifican y ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades. - Explican que los niveles de condición física mejoran por medio de ejercicios físicos que tengan una frecuencia, una intensidad y una duración. - Evalúan la fuerza muscular por medio de un test físico. - Evalúan la resistencia cardiovascular. - Establecen una rutina de ejercicio para superación personal. - Explican cómo la resistencia, la fuerza y la flexibilidad influyen en la salud; por ejemplo: que las actividades de larga duración permiten un corazón más sano. - Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.
<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"> - Señalan las diferencias entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: que la que se ejercita tiene una menor frecuencia cardiaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc. - Verifican en forma autónoma la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Registran su frecuencia cardiaca al término de cada actividad y la comparan con resultados anteriores.

<p>Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos. - Describen las reglas de los deportes practicados. - Utilizan estrategias defensivas y ofensivas en actividades deportivas, como la rotación en vóleybol y el posicionamiento en fútbol, hockey y básquetbol, entre otros. - Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo; por ejemplo: corren para alcanzar y golpear un implemento móvil; corren para interceptar la trayectoria de un rival o implemento; bloquean a un oponente para permitir una jugada. - Trabajan de manera independiente o con un compañero por periodos de tiempo y a intensidades que permitan mejorar su rendimiento. - Describen secuencias de movimientos en actividades deportivas; por ejemplo: el lanzamiento en el básquetbol, el saque en el vóleybol, entre otras.
<p>Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el profesor durante el tiempo solicitado o reglamentado durante el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboran estrategias individuales y grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario. - Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos. - Evalúan y cambian estrategias utilizadas en juegos deportivos para lograr el objetivo.
<p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Describen las consideraciones nutricionales adecuadas para la actividad física. - Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria. - Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. - Practican hábitos de higiene personal y grupal. - Reconocen las posturas adecuadas que deben adoptar en una variedad de actividades; por ejemplo: mantener la espalda erguida mientras caminan. - Explican cómo la resistencia, la fuerza y la flexibilidad influyen en la salud; por ejemplo: que las actividades de larga duración permiten un corazón más sano.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 3

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 6° Básica	Tiempo Unidad: 18 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"> - Dos danzas nacionales - Estrategias de juego asociadas a un deporte - Reglas básicas de un deporte - Beneficios de la actividad física en la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Usan las habilidades motrices básicas en una variedad de deportes. - Resuelven problemas en relación con el tiempo y el espacio en una actividad deportiva. - Bailan una danza nacional.

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"> - Describen la importancia de realizar un calentamiento al inicio del esfuerzo físico. - Limpian y ordenan los espacios donde realiza las actividades físicas; por ejemplo: dispone de elementos y lugares para los desechos, deja los espacios libre de riesgos para el desarrollo de la práctica física. - Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva. - Reconocen y demuestran respeto por las diferencias individuales.
<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"> - Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de larga duración y de mayor intensidad. - Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arenas, bastones, entre otros. - Describen y practican ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). - Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.
<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"> - Señalan diferencias corporales que se observan entre personas con una adecuada o deficiente condición física y las asocian a los estados de salud. - Verifican en forma autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Al término de cada ejercicio, registran su frecuencia cardiaca y establecen metas de superación personal para mejorar su condición física.
<p>Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, ejemplo, danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan al menos dos danzas tradicionales o coreografías en forma grupal. - Demuestran los pasos básicos de danzas de las zonas norte, centro, sur e Isla de Pascua. - Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento. - Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música.
<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"> - Planifican de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar; por ejemplo: partidos de fútbol, vóleibol, salidas a cerros, andar en bicicleta. - Señalan ideas que podrían motivar a otros a realizar actividad física. - Elaboran una ficha, pirámide u horario de actividades físicas que pueden realizar diariamente. - Señalan razones o argumentos que fundamentan por qué es beneficioso realizar actividad física de manera regular. - Explican factores asociados a la ausencia de actividad física; por ejemplo: las variables que inciden en que se haga menos actividad física, falta de motivación, ideas preconcebidas de que solo los "buenos" realizan actividad física, etc.

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.

- Basados en investigaciones y en las actividades hechas en clases, analizan la relación entre la actividad física y la ingesta de agua y comida; por ejemplo: una cantidad de agua suficiente para hidratarse, cantidad de consumo de alimentos para el desarrollo óseo y muscular
- Mantienen un registro de su ingesta calórica y de actividad física durante una semana y analizan la relación entre ambas.
- Practican hábitos de higiene personal y grupal.
- Demuestran una preocupación constante por su postura



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 4

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 6° Básica	Tiempo Unidad: 20 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: PATRICIA ESTEFANÍA LOBERA SANTIBÁNEZ		Fecha Inicio: 01/10/2026	Fecha Término: 10/12/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de entornos donde practicar actividad física de manera regular - Describir el gesto técnico de una actividad deportiva - Sistemas de ataque y defensa - Métodos de juego - Juego limpio 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar 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.

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"> - Explican la importancia de realizar un calentamiento al inicio del esfuerzo físico. - Demuestran la forma correcta de ejecutar un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. - Limpian y ordenan los espacios donde realizan las actividades físicas; por ejemplo: disponen de elementos y lugares para los desechos, dejan los espacios libre de riesgos para el desarrollo de la práctica física. - Usan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva; por ejemplo: zapatillas, calcetas de algodón, buzo, entre otros. - Promueven que los espacios donde realizan las actividades físicas se mantengan limpios y ordenados; por ejemplo: motivan a los compañeros a guardar el material utilizado, disponen de elementos y lugares para los desechos, dejan los espacios libre de riesgos para el desarrollo de la práctica física. - Demuestran respeto por las diferencias individuales cuando participan en 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"> - Establecen metas para mejorar la resistencia mediante actividades de larga duración y de mayor intensidad. - Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros. - Muestran ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). - Usan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular. - Planifican alguna evaluación por medio de un test para comparar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores.
<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"> - Explican con sus palabras las diferencias corporales que se observan entre personas con una adecuada o deficiente condición física y las asocian a los estados de salud. - Monitorean de manera permanente y autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Registran en un calendario su frecuencia cardiaca obtenida antes, durante y después del ejercicio físico. - Establecen metas de superación personal para mejorar su condición física.

<p>Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo: generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos. - Aplican las reglas de los deportes practicados. - Demuestran conocimiento de estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: se mueven a un espacio libre para recibir un pase, dan un pase y corren al espacio, entre otros. - Utilizan estrategias y sistemas simples de juego en deportes de equipo. - Trabajan de manera independiente o con un compañero por periodos de tiempo y a intensidades que permitan mejorar su rendimiento. - Describen y explican secuencias de movimientos en actividades deportivas; por ejemplo: el lanzamiento en el básquetbol, el saque en el vóleybol, entre otras. - Aplican habilidades específicas de manipulación en juegos deportivos. - Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo. - Reconocen su función en el deporte practicado.
<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 competitivas; por ejemplo: proponen tácticas de juego; proponen variaciones para mejorar una coreografía. - Enfrentan los conflictos por medio del diálogo, dando alternativas de solución; por ejemplo: conversan e intentan llegar a acuerdos. - Usan sus habilidades en estrategias creadas en pos de los propósitos del equipo; por ejemplo: establecen sistemas de juego, designan defensas y atacantes, entre otras.
<p>Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organizan y ejecutan actividades físicas y/o deportivas en distintos entornos; por ejemplo: caminatas a parques, un campeonato en el colegio o en un centro deportivo, entre otros. - Aplican criterios de conservación del medioambiente en sus actividades escolares; por ejemplo: demuestra cuidado por la flora y la fauna en actividades en contacto con la naturaleza, aplican el principio de "no deje rastro". - Planifican de forma autónoma 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 ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Basados en investigaciones y en las actividades hechas en clases, analizan la relación entre la actividad física y la ingesta de agua y comida; por ejemplo: una cantidad adecuada de agua para hidratarse, consumir alimentos ricos en calcio para el desarrollo óseo. - Mantienen un registro de su ingesta calórica y su actividad física durante una semana y analizan la relación entre ambas. - Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva; por ejemplo: zapatillas, calcetas de algodón, buzo, entre otros. - Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal. - Explican la importancia de la hidratación en la actividad física. - Explican y demuestran las posturas adecuadas que deben adoptar en diferentes actividades de la vida diaria y en el ejercicio físico. - Elaboran una listado y describen los componentes de la condición física (fuerza y resistencia muscular y resistencia cardiovascular).