

NIVEL: 1° BÁSICO

EJE: HABILIDADES MOTRICES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

O2. Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

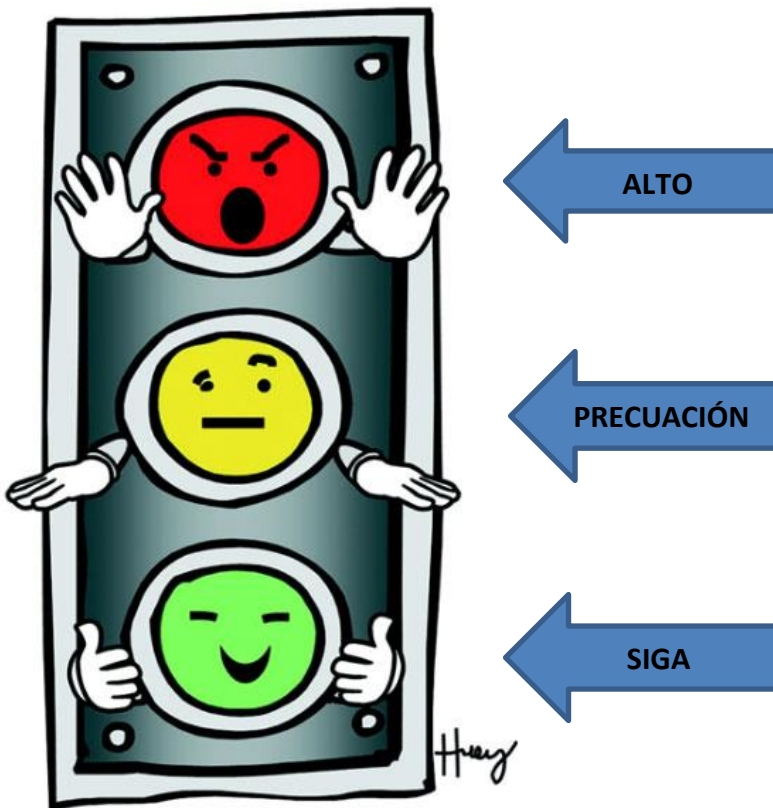
- › Usan las nociones espaciales (adelante, atrás, arriba, abajo) en el movimiento y en la interacción con otros.
- › Ejecutan desplazamientos en diferentes direcciones y con distintas velocidades.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Actividad física y resolución de problemas

Al inicio de la actividad, el docente explica la función del semáforo en las calles. Menciona la importancia de respetarlo y qué significa cada uno de sus colores y flechas. Luego los invita a formar hileras de cinco integrantes. Frente a cada hilera, a ocho metros, se ubica un estudiante con las manos arriba, el puño cerrado y los pulgares hacia arriba simulando ser un semáforo con flechas. Los que están en la hilera comienzan a correr hacia él y, en el último instante, les señala con los dos pulgares hacia dónde deben dirigirse, si derecha o izquierda.

MATERIAL DE APOYO:



NIVEL: 1° BÁSICO	EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O7. Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.</p>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<p>› Incorporan una variedad de actividades físicas y juego tradicionales en su vida diaria; por ejemplo: caminar hacia el colegio, jugar a la pinta en el recreo o realizar una caminata al aire libre.</p> <p>› Identifican con ayuda del docente, los beneficios de la práctica regular de actividad física; por ejemplo: que es buena para su cuerpo, su corazón y sus músculos.</p>	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
<p style="text-align: center;">Hábitos para una vida activa (2)</p> <p>Se agrupan en parejas. Uno tiene tres círculos de color, simulando ser un semáforo (el color rojo significa detención, el amarillo caminar y el verde correr) y el otro se ubica frente a él a cinco metros de distancia. Cuando el docente lo indique, los estudiantes con los círculos los muestran en forma sorpresiva para que el compañero ejecute la acción correspondiente a ese color; de esta forma, el compañero debe llegar hasta el semáforo.</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 1° BÁSICO

EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

O9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

- › Incorporan una variedad de actividades físicas y juego tradicionales en su vida diaria; por ejemplo: caminar hacia el colegio, jugar a la pinta en el recreo o realizar una caminata al aire libre.
- › Guiados por el docente, demuestran saber que la práctica regular de actividad física fortalece los músculos y el corazón.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Seguridad.

Al inicio de la actividad, el profesor explica brevemente por qué es importante mirar a ambos lados de la calle ante de cruzarla. Luego invita a diez estudiantes para que se ubiquen frente a frente separados por cinco metros, formando una calle. El resto se sitúa en una hilera al inicio de esa calle. Aquellos que la forman tienen una pelotita de papel y deben lanzarla cuando el profesor lo señale, mientras los demás corren lo más rápido posible por la calle, evitando que las pelotitas los toquen. El profesor hace hincapié en que, antes de cruzar, deben mirar a los dos costados, igual que cuando cruzan una calle.

MATERIAL DE APOYO:



Fuente: CONASET, JUNJI. Acercando a

NIVEL: 2° BÁSICO

EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

O9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

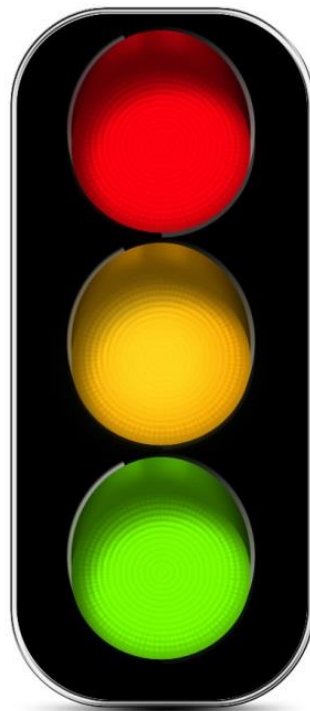
- › Con ayuda del docente, hacen un listado de acciones seguras que deben considerar al momento de ejecutar alguna actividad física, como usar ropa adecuada, protector solar y gorro.
- › Nombran beneficios que han adquirido por la práctica regular de actividad física; por ejemplo: que han fortalecido sus músculos, pueden jugar por más tiempo y se sienten saludables.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

El docente advierte que deben tener mucho cuidado cuando juegan en la calle, ya que podrían sufrir un accidente. Les pregunta si han visto los semáforos y qué colores tienen. Ellos explican qué significan los colores y qué cuidados deben tener cuando realizan actividad física en lugares muy transitados.

MATERIAL DE APOYO:

Download more graphics at www.psdgraphics.com



NIVEL: 3° BÁSICO	EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O9. 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>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> › Señalan conductas de autocuidado adecuadas para la actividad física. › Realizan un listado y describen tres o más beneficios de la práctica regular de actividad física para el corazón, los músculos y los huesos. 	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
Seguridad (2)	
<p>Al inicio de la actividad, el docente explica lo importante que es mantener un estado de alerta durante las actividades grupales.</p> <p>Luego les pide representen la conducción de un auto solo con las manos, evitando chocar con los demás. Después hacen lo mismo en un espacio más reducido.</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 3° BÁSICO	EJE: ACTIVA Y VIDA SALUDABLE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O9. 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>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> › Señalan conductas de autocuidado adecuadas para la actividad física. › Realizan un listado y describen tres o más beneficios de la práctica regular de actividad física para el corazón, los músculos y los huesos. 	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
Seguridad (3)	
<p>Se distribuyen libremente por el espacio y juegan a que conducirán a la velocidad pedida por el docente, utilizando las marchas de su auto. El objetivo es que descubran que a mayor número de marcha, mayor velocidad alcanza su auto. También usarán la marcha atrás para favorecer el desplazamiento de espaldas. Se puede utilizarse la música a diferentes ritmos, para que perciban la relación entre velocidad y ritmo</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 4° BÁSICO	EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O9. 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>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> › Ejecutan actividades físicas, manteniendo una buena postura. › Hacen un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física. 	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
Seguridad (1)	
<p>El docente explica brevemente la importancia de mantenerse dentro de los límites establecidos. Luego los estudiantes se ubican en un espacio delimitado por conos, simulando ser un auto. A la señal, deben conducir por todo el lugar sin chocarse. Luego se realiza la misma actividad, pero en la mitad del espacio delimitado y sucesivamente se va disminuyendo.</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 4° BÁSICO	EJE:VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O9. 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>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> › Ejecutan actividades físicas, manteniendo una buena postura. › Usan protectores solares los días que realizan actividades físicas al aire libre. › Hacen un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de actividad física. 	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
Seguridad (2)	
<p>El docente explica brevemente la importancia de no exceder las velocidades establecidas durante el juego y de evitar chocar con los demás para que sea una actividad segura. Luego se disponen libremente en parejas por el espacio. El juego consiste en que un estudiante conducirá una moto (toma a su compañero por detrás de los hombros) a la velocidad señalada por el docente y cuidando de no chocar con otra moto". Se utilizará también la marcha atrás para favorecer el desplazamiento de espaldas. Se puede utilizarse la música a diferentes ritmos para que perciban la relación existente entre velocidad y ritmo.</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 5° BÁSICO

EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

O9. 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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

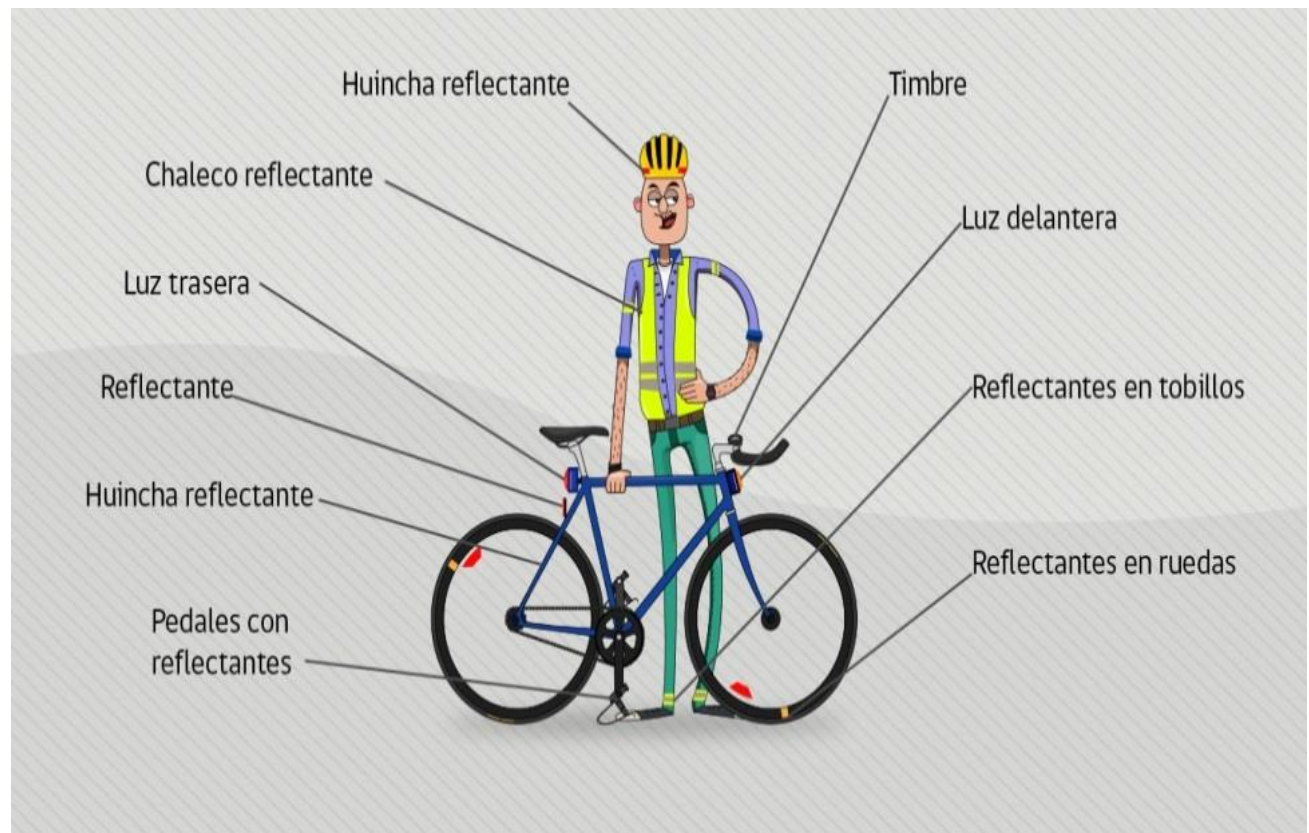
- › Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud.
- › Proponen hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y se secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, exigen el 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.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Seguridad (1)

El docente comenta que la bicicleta es un medio de transporte, pero es necesario tomar algunas medidas de seguridad para poder utilizarla de manera segura. Luego les pide que, con ayuda de un adulto, anoten en su cuaderno de Educación Física y Salud seis elementos necesarios para poder andar en bicicleta de forma segura.

MATERIAL DE APOYO:



Links de interés:

<http://www.conaset.cl/ciclistas-recomendaciones>

NIVEL: 5° BÁSICO

EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

O9. 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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

› Utilizan y proponen medidas de protección cuando realizan actividades físicas al aire libre.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Seguridad (2)

Agregan a la imagen otras medidas de seguridad que incorporarían para andar en bicicleta de forma segura



MATERIAL DE APOYO:

Material para imprimir y fotocopiar.

Agrega elementos de seguridad a la imagen y luego colorea.



Links de interés:

<http://www.conaset.cl/ciclistas-recomendaciones>

NIVEL: 5° BÁSICO

EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

O9. 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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

› Utilizan y proponen medidas de protección cuando realizan actividades físicas al aire libre.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Seguridad (3)

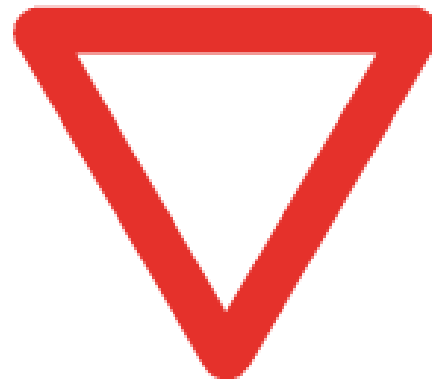
Por medio de las siguientes imágenes, el docente explica la importancia de reconocer estas señales cuando uno realiza una actividad física en la calle. Luego pide que describan las señales del tránsito que deben respetar cuando caminan o andan en bicicleta en la calle.



MATERIAL DE APOYO



PARE



CEDA EL PASO



**TRÁNSITO DE
PEATONES**



**PROXIMIDAD DE
PASO CEBRA**

NIVEL: 5° BÁSICO	EJE:VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O9. 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>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> › Usan y proponen medidas de protección 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. 	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
Seguridad (4)	
<p>Al inicio de la actividad, el profesor les comenta que es importante respetar la señalización del tránsito. Una que vemos siempre es el semáforo y sus colores cumplen funciones importantes: el rojo significa detención; el amarillo, precaución y el verde, continúe.</p> <p>El curso se divide en peatones y conductores. Estos van por el centro de la pista y los peatones, por fuera. El profesor tiene un semáforo de cartón o una señal de paso de peatones. Cuando lo muestra, los respectivos grupos pueden seguir o deben detenerse. Luego de un tiempo, invierten los roles.</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 6° BÁSICO	EJE: HABILIDADES MOTRICES
OBJETIVO DE APRENDIZAJE:	
<p>O2. 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>	
INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:	
<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. 	
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:	
Actividad física y resolución de problemas	
<p>Actividad 2. Se distribuyen libremente por el espacio y corren y se detienen completamente al oír la palabra pare o ver su señal. Cuando dominen el concepto de “pare”, se trabaja con las marchas de los autos y la señal de dirección prohibida o correcta, para que descubran que, a mayor velocidad, se tarda más en detener el coche, con lo cual el riesgo de colisión es mayor.</p>	
MATERIAL DE APOYO:	

NIVEL: 6° BÁSICO

EJE: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

11. 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

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

- › Usan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva; por ejemplo: zapatillas, calcetas de algodón, buzo, entre otros.
- › Promueven el desarrollo de actividades en zonas libres de riesgos para la práctica física.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Seguridad (1)

El docente explica que deben reconocer algunas señales y saber qué significan cuando practican actividad física en lugares transitados por vehículos. Les muestra las siguientes imágenes y describen cómo los pueden orientar cuando realicen una carrera en la calle.



MATERIAL DE APOYO:



NIVEL: 6° BÁSICO

EJE: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

11. 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

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

- › Promueven el desarrollo de actividades en zonas libres de riesgos para la práctica física.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Seguridad (2)

El docente les plantea: Imaginen que van en bicicleta hacia el colegio y encuentran las siguientes señales; ¿qué quiere decir cada una?



MATERIAL DE APOYO:



**PROHIBIDA
CIRCULACIÓN
DE BICICLETAS**



Links de interés:

<http://www.conaset.cl/ciclistas-recomendaciones>