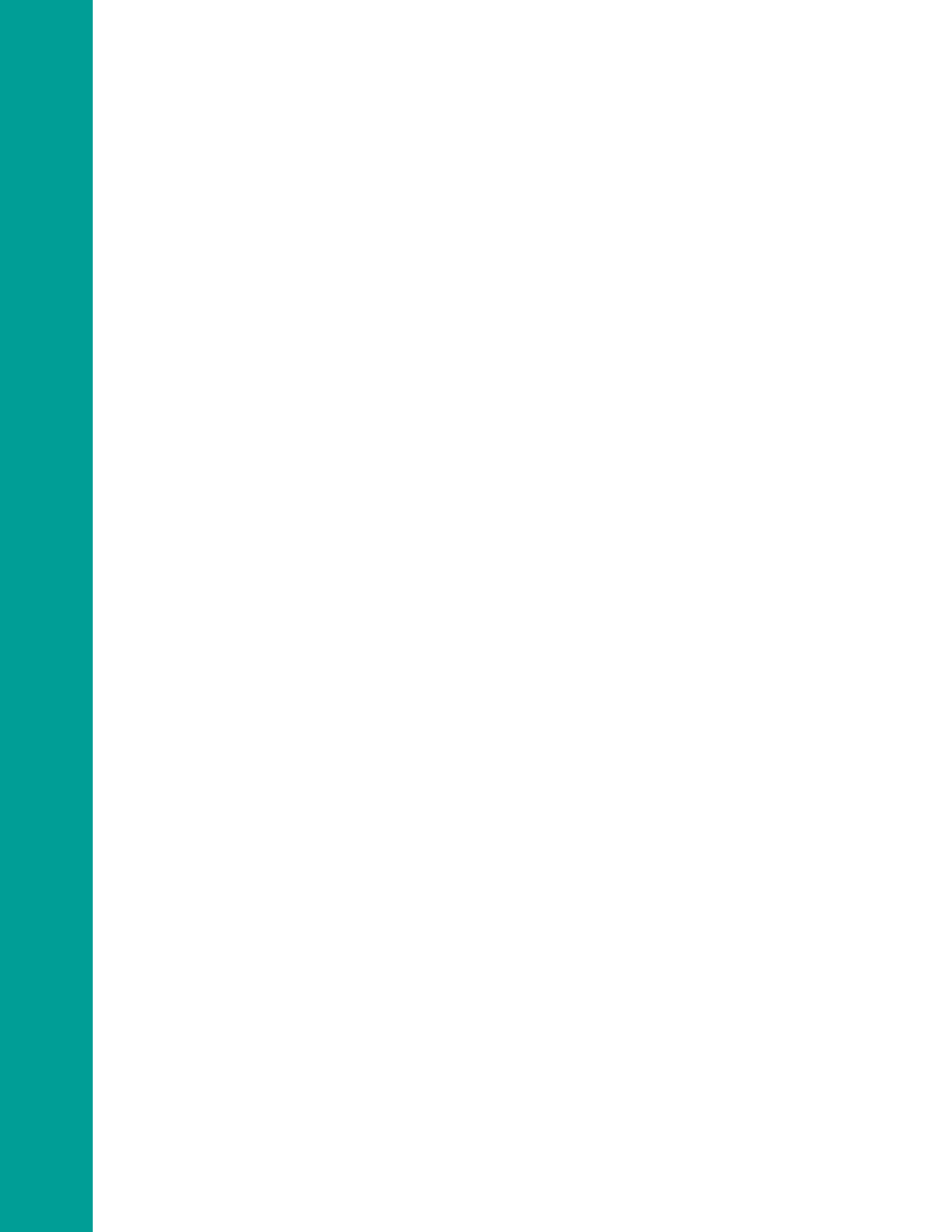


---

Segundo Año Básico

# *Educación Física*



## Presentación

El programa de Educación Física del Nivel Básico 1 centra su atención en seis aspectos que contribuyen al desarrollo armónico de niñas y niños a través de la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del cuerpo, propician el descubrimiento y perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz y ayudan a mejorar la calidad de vida. Estos son:

- El desarrollo cualitativo de las habilidades motoras básicas, es decir, de aquellos movimientos inherentes a la persona humana, que se perfeccionan con la práctica, tales como, caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, girar y otros. En este nivel, el énfasis está en la ejercitación y combinación de dichos movimientos en sus más diversas posibilidades, los que se realizarán con y sin implementos.
- El conocimiento y valoración de la estructura y funciones del cuerpo humano: se profundiza en el desarrollo del esquema corporal en interacción con el movimiento propio, el de los demás y el de los objetos en el espacio. También se fomenta la toma de conciencia de la propia postura corporal, cuya incidencia es fundamental en la calidad de vida futura. En general, se estimula el cuidado corporal, personal y colectivo, y se fomenta, con criterio y naturalidad, el sentido y los hábitos básicos de respeto a la intimidad corporal propia y ajena.
- El movimiento, que es el estrato sustancial que permite participar adecuadamente en las actividades físicas y juegos. En esta etapa, se debe fomentar la exploración de todas las posibilidades de movimiento, partiendo del más natural y espontáneo para ir progresivamente afinando las habilidades motrices adquiridas, ampliándolas con otras menos habituales y

aplicándolas a situaciones más complejas. En este nivel, niños y niñas pasan del movimiento global al segmentario y afirman definitivamente el proceso de lateralización.

- La recreación, que se logra a través del juego, permitiéndoles recrear en el tiempo libre las conductas de sana entretención adquiridas en la educación formal. Se trata de aproximar a los niños y niñas a la diversión, a la alegría y a la magia propias de lo lúdico y recreativo.
- El lenguaje corporal, que es el lenguaje del cuerpo, nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos y los demás, expresar emociones, sentimientos y pensamientos. Posibilita un mayor conocimiento de sí mismo y complementa el lenguaje verbal a través de actividades que fomenten la espontaneidad de movimiento y la creatividad.
- La creatividad, que permite dar respuestas múltiples, diversas e inéditas a los problemas motores y de interacción social que se plantean en el nivel, especialmente a través de la creación individual y colectiva de juegos, destacándose y promoviendo los aspectos valóricos de los mismos. El resultado de esta capacidad, aplicada a la actividad motriz, es una acción nueva, original, producto de una manera distinta de combinar habilidades ya conocidas.

En relación a la metodología, en este nivel se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje en que los juegos y tareas, tanto individuales como grupales, entreguen variados estímulos que proporcionen a los niños y niñas la posibilidad de explorar y experimentar con su cuerpo una mayor riqueza motriz. El juego es una actividad muy motivadora, fuente de alegría y de placer, que contextualiza la acción motriz, posibilita la inte-

racción entre los alumnos, propicia situaciones motrices de naturaleza muy variada y, por último, permite que los alumnos y alumnas busquen soluciones a los problemas planteados. El tipo de juego cooperativo, en el cual cada uno alcanza la meta del juego si esta es también alcanzada por el resto de los participantes, propicia el aprendizaje de habilidades sociales y puede influir muy positivamente en el desarrollo de una autoimagen positiva, ya que todos los niños contribuyen al logro de la meta y perciben que su participación es determinante para el equipo. El juego cooperativo se vincula, asimismo, al desarrollo de “valores universales”, tales como la responsabilidad, tolerancia, respeto, y colaboración.

La creación de una atmósfera cálida, de confianza, respeto, colaboración y alegría, en que cada niño y niña siente que es aceptado, apoyado y reconocido por el docente, por sus compañeros y compañeras, es fundamental para que se produzca un aprendizaje significativo. Por esto, es de vital importancia que el docente:

- Adecue las tareas motrices a los aprendizajes previos de los niños y niñas, a sus características individuales, a su nivel evolutivo y a las características del medio social y natural en que se desenvuelven. Esto implica que, en la medida en que nos acercamos a la concreción del currículo prescrito, las adaptaciones se hacen cada vez más necesarias e importantes para el éxito de los aprendizajes.
- Retroalimente a los alumnos y alumnas sobre sus progresos en el desarrollo de sus habilidades motoras, sociales, etc. El profesor ha de destacar y estimular todos los avances de cada niño y niña en particular y no solo los de aquellos sobresalientes.
- Despierte el deseo de participación y de curiosidad en sus alumnos y alumnas, estando atento a sus motivaciones.
- Contribuya a la construcción de una autoimagen positiva en sus alumnos y alumnas, dándoles libertad para decidir y equivocarse sin

miedo al error. El niño o niña con un autoconcepto positivo interactúa más fácilmente con los demás y sus posibilidades de éxito dependen en gran medida de su autoimagen. Muchos niños que tiene una baja autoestima y una visión negativa de sí mismos y de sus capacidades no se involucran en las actividades lúdicas por temor de hacer patente ante los demás su incompetencia motora.

- Promueva el desarrollo de las habilidades sociales en las actividades físicas, tales como, que niños y niñas estén dispuestos a compartir sus ideas, a ayudar a los demás, a acoger a nuevos participantes, a resolver adecuadamente sus conflictos, a trabajar en equipo, etc. En este sentido, es de gran importancia tanto el modelo que el docente ofrece como el refuerzo positivo que entrega a sus alumnas y alumnos.

En este programa, los Objetivos Fundamentales y los Contenidos Mínimos Obligatorios se han articulado y organizado en torno a cuatro semestres. Los semestres 1 y 2 corresponden a Primer Año Básico y los 3 y 4, a Segundo Año Básico:

**Semestre 1:** Explorando las posibilidades de movimiento

**Semestre 2:** Adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos

**Semestre 3:** Explorando movimientos en relación al entorno

**Semestre 4:** Motricidad al aire libre

Es importante destacar que los tiempos que han sido definidos para el tratamiento de los semestres deben servir de referencia, lo que supone un grado significativo de flexibilidad para su puesta en práctica.

En cuanto a la estructura de las clases, se recomienda seguir una rutina que contemple para cada una de ellas actividades complementarias y de refuerzo que se realizan al inicio y al final de cada clase. Ellas permiten a los alumnos aprender, recordar y/o reforzar hábitos, procedimientos de seguridad y contenidos técnicos. También, conocer desde el inicio lo que se espera lograr

durante la clase y prepararse para ella; y al final, volver a la calma y de reflexión luego de realizar actividad física.

Luego de las actividades de inicio, se lleva a cabo una etapa de desarrollo de la clase, que corresponde a la fase que ocupa la mayor parte del tiempo y en la que se realizan las actividades genéricas que permiten potenciar e impulsar acciones motrices, habilidades técnicas, manejo de conceptos, habilidades sociales y personales, etc. que favorecerán el logro de los aprendizajes esperados. Durante esta fase de desarrollo también se pueden realizar actividades de refuerzo referidas a medidas de seguridad y corrección postural.

En cuanto a la planificación de las clases, los docentes deberán evaluar previamente la disponibilidad y estado de los materiales y las condiciones ambientales del momento.

Para el primer caso, se recomienda a los docentes la construcción de material con elementos de desecho, papel, género, cajas de cartón, lana, elásticos, botellas plásticas, etc., lo cual permitirá también, y de acuerdo a la edad de los niños y niñas, adaptarlos en tamaño, peso y composición.

En relación a lo segundo, si el establecimiento no cuenta con un recinto techado para ser usado en los días de lluvia, la sala de clase se puede transformar en un pequeño gimnasio que permitirá desarrollar aquellas actividades que se relacionan con la expresión corporal (mímicas, representaciones, bailes, etc.), construcción de juguetes para las sesiones de educación física (carritos para transportar objetos, pelotas de media o papel), actividades para reforzar hábitos de higiene y salud, tales como: construcción de diarios murales, dibujos o juegos en los cuales los niños y niñas integren estos hábitos.

### Orientaciones para el proceso de evaluación

En el Subsector de Educación Física la evaluación diagnóstica o inicial es de gran importancia ya que permite al docente planificar teniendo en cuenta

las capacidades, estado físico, conocimientos y experiencias previas del alumnado. En consecuencia, esta evaluación es una actividad que debe estar presente al comienzo de cada semestre.

La evaluación formativa es la que se realiza clase a clase y nos entrega información para determinar si los aprendizajes se van logrando y en qué grado, y nos permite, asimismo, tomar medidas para resolver los problemas que van surgiendo.

Al término de cada semestre se requiere efectuar una evaluación final, que se basa en los registros y observaciones sistemáticas realizadas por el docente y, considerando la evaluación inicial, establece los aprendizajes alcanzados por el alumnado durante el proceso.

En el proceso de evaluación se debe priorizar el criterio de superación y avance de cada niño y niña respecto de sí mismos.

En un sentido práctico y orientador, el proceso de evaluación se debe construir considerando los aprendizajes esperados e indicadores correspondientes a cada semestre y tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

- dimensión motriz
- dimensión cognitiva
- dimensión social y personal
- dimensión afectiva

Desde el punto de vista de los instrumentos y procedimientos de evaluación, se sugiere en este nivel preferir técnicas de observación para obtener información sobre el proceso que ha vivido cada niño o niña. En este caso, la observación debe cumplir una serie de requisitos para conferirle el rigor necesario, entre los cuales se destacan los siguientes:

- *La planificación:* se planifica el objeto de la observación con precisión, en base a los criterios establecidos para la evaluación.
- *La sistematización:* la observación no puede convertirse en un elemento aislado ni único para cada criterio de evaluación; las informaciones obtenidas deben ser abundantes y contrastadas en diferentes momentos.

- *Sistema de registro:* se deben construir los instrumentos necesarios para la toma de información, de tal manera que esta pueda ser analizada en diferentes momentos y por distintas personas.

Las técnicas de observación (pautas de observación, listas de control o de cotejo) están orien-

tadas a determinar el nivel de logro de los alumnos y alumnas con respecto a los aprendizajes esperados, y suponen una forma de hacer explícitos los aspectos que se van a observar y el registro de su cumplimiento por parte de los niños y niñas.

## Objetivos Fundamentales Verticales NB1

Los alumnos y alumnas serán capaces de:

- Desarrollar habilidades motrices básicas e identificar el cuerpo humano y sus movimientos naturales.
- Fortalecer el manejo del cuerpo en relación a actividades rítmicas, de recreación y de ajuste postural.
- Valorar el cuidado del cuerpo y la higiene ambiental.

## Contenidos Mínimos Obligatorios por semestre

	Primer Año Básico		Segundo Año Básico	
	1 SEMESTRE	2 SEMESTRE	3 SEMESTRE	4 SEMESTRE
<b>Habilidades motoras básicas</b>				
Ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio; prácticas gimnásticas de diferentes modos de realizar las acciones básicas de: trasladarse usando manos y pies, girar, rodar, saltar, equilibrarse, balancearse, tanto en el suelo como usando aparatos; ejercicios de ajuste postural.	•	•	•	•
<b>Juegos</b>				
Juegos competitivos simples, (individuales, en pares y en equipo), que incluyan correr, atrapar, esquivar, y la conciencia del espacio y de otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.	•	•	•	•
<b>Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas</b>				
Desarrollar movimientos o elementos de danzas tradicionales, con apreciación del respeto a normas del trabajo en equipo.	•	•	•	•

## Presencia de los Objetivos Fundamentales Transversales

Los Objetivos Fundamentales Transversales (OFT) que están presentes con mayor fuerza en el Programa de Educación Física son:

**FORMACIÓN ÉTICA:** Se enfatiza el respeto y valoración de las ideas, creencias, capacidades y ritmos distintos a los propios y el reconocimiento del diálogo como fuente permanente de humanización, de superación de diferencias y de aproximación a la verdad. Se refuerzan valores como la generosidad, la solidaridad, la autonomía, la justicia, el trabajo colaborativo y el respeto de normas de comportamiento que facilitan la convivencia social.

**CRECIMIENTO Y AUTOAFIRMACIÓN PERSONAL:** “Promover y ejercitar el desarrollo personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano, el desarrollo de hábitos de higiene personal y social y de cumplimiento de normas de seguridad” es un objetivo central del Programa de Educación Física. Se pone énfasis en el cuidado y manutención de la salud, la adopción de conductas y hábitos de alimentación, medidas de seguridad e integridad física y prácticas de normas de higiene básicas.

Se promueve, también, el desarrollo de habilidades como: ponerse en contacto consigo mismo y los demás; expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje corporal; no tener miedo a equivocarse; autorregularse, contribuyendo a la seguridad propia y de los demás; confiar en uno mismo; todo lo cual contribuirá a la construcción de una autoimagen positiva.

Respecto al DESARROLLO DEL PENSAMIENTO se pretende, a través de todo el programa, educar la capacidad perceptiva y la estructuración espacial; desarrollar la capacidad de resolver los problemas que plantean los juegos y las actividades lúdicas, rítmicas y recreativas; aprender a emplear la expresión corporal como medio de comunicación de ideas, sensaciones y estados de ánimo; desarrollar la capacidad creadora facilitando la diversidad de respuestas, el juego simbólico y un estilo propio.

**LA PERSONA Y SU ENTORNO:** En el programa se da gran importancia al desarrollo de la iniciativa personal, del trabajo en equipo, del espíritu emprendedor y competitivo de manera respetuosa hacia los demás, así como la aceptación racional de reglas y normas que requieren los juegos y la actividad física.

El OFT referido a la protección y valorización del entorno natural como contexto de desarrollo humano se refuerza especialmente en el cuarto semestre, esperando que los estudiantes aprendan a conocer y a explorar el medio natural manteniendo una actitud de respeto y cuidado hacia él y evitando comportamientos que lo puedan dañar o deteriorar.

Asimismo, están presentes a lo largo del programa el reconocimiento y la valorización de las bases de la identidad nacional a través del aprendizaje de bailes populares y danzas tradicionales.

## Contenidos por semestre y dedicación temporal

Cuadro sinóptico

<p>1 SEMESTRE</p> <p>Primer Año Básico</p>	<p>2 SEMESTRE</p> <p>Primer Año Básico</p>
<p>Explorando las posibilidades de movimiento</p>	<p>Adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos</p>
<p>Dedicación temporal</p>	
<p>3 horas semanales</p>	<p>3 horas semanales</p>
<p>Contenidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Habilidades motoras básicas:</b> se enfatiza la ejercitación de las capacidades de locomoción y equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Habilidades motoras básicas:</b> ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juegos:</b> se enfatizan los juegos competitivos simples, (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juegos:</b> juegos competitivos simples, (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:</b> con énfasis en la expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:</b> desarrollar movimientos o elementos de danzas tradicionales, con apreciación del respeto a normas y del trabajo en equipo.</li> </ul>

<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">3</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">SEMESTRE</div>	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">4</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">SEMESTRE</div>
<b>Segundo Año Básico</b>	<b>Segundo Año Básico</b>
<b>Explorando movimientos en relación al entorno</b>	<b>Motricidad al aire libre</b>
<b>Dedicación temporal</b>	
3 horas semanales	3 horas semanales
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Habilidades motoras básicas:</b> ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio; prácticas gimnásticas de diferentes modos de realizar las acciones básicas de: trasladarse usando manos y pies, girar, rodar, saltar, equilibrarse, balancearse, tanto en el suelo como usando aparatos; ejercicios de ajuste postural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Habilidades motoras básicas:</b> ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio; prácticas gimnásticas de diferentes modos de realizar las acciones básicas de: trasladarse usando manos y pies, girar, rodar, saltar, equilibrarse, balancearse, tanto en el suelo como usando aparatos; ejercicios de ajuste postural.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juegos:</b> juegos competitivos simples, (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juegos:</b> juegos competitivos simples, (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:</b> con énfasis en la expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:</b> desarrollar movimientos o elementos de danzas tradicionales, con apreciación del respeto a normas y del trabajo en equipo.</li> </ul>

## Actividades complementarias y de refuerzo

Tal como se señaló en las orientaciones didácticas, en este subsector es parte de la rutina de cada una de las clases la realización de actividades complementarias y de refuerzo. Estas se deben desarrollar clase a clase, preferentemente al inicio y al término de ésta, aunque algunas de ellas están diseñadas para ser trabajadas durante la clase, en relación a las actividades centrales que se están trabajando. Los contenidos de estas actividades son de carácter transversal y se relacionan fundamentalmente con los OFT, reforzamiento de contenidos específicos trabajados en el semestre y manejo práctico de conceptos y procedimientos relativos a ejercicio físico y salud.

Es recomendable que el docente utilice este tipo de actividades en la medida que sean necesarias, de modo de optimizar el tiempo con que cuenta para trabajar contenidos que considere de mayor importancia.

Se sugiere que el tiempo que se destine a estas actividades no exceda el 20% del total de cada clase, lo que requiere por parte del docente de una planificación acuciosa orientada a trabajar de manera paulatina contenidos referidos a temas transversales y de reforzamiento.

### Ejemplos de actividades complementarias y de refuerzo que pueden ser incorporadas por los docentes en sus planificaciones

#### A. Al inicio de la clase

##### A.1. Conocen y practican procesos de seguridad y prevención básicos para conservar la salud durante la actividad física.

###### Ejemplos

- Conversan acerca de elementos del espacio que pueden ser riesgosos durante la ejecución de actividades físicas diversas.
- Identifican, antes de comenzar la actividad física, elementos del espacio que pueden ser de riesgo, tales como: hoyos, piedras, postes, arenilla, terreno mojado, etc. Toman medidas al respecto como, por ejemplo, agrupar las piedras lejos del lugar donde van a trabajar, señalar los postes u hoyos, etc.
- Aplican medidas básicas de seguridad en función de las tareas que van a realizar: recogida de material pequeño, colocación del material, estabilidad de aparatos, eliminación de aparatos estropeados, etc.

- Orientados por el docente, discuten acerca del tipo de movimientos o actividades que pueden constituir un riesgo para su integridad física y de la necesidad de mantener comportamientos adecuados y mostrar actitudes de autocuidado de su propio cuerpo.
- Conocen las normas básicas de utilización del material de juego -cuerdas, palos, bancas- y lo usan adecuadamente, previniendo accidentes.
- Conversan con el docente sobre la realización de una salida a una plaza, parque, cerro u otro lugar y responden a preguntas como las siguientes: ¿cómo debo prepararme para la salida?, ¿será necesario llevar un gorro?, ¿qué tipo de comida hay que llevar?, etc. Guiados por el docente, revisan en la mochila aspectos como: peso, contenido, orden, etc. estado de la mochila (cierres, correas, etc.); comodidad al ponérsela, (si queda apretada o suelta).



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es importante que alumnos y alumnas comprendan que el cuidado de la salud e integridad física también depende de su propio comportamiento (OFT). El docente debe enfatizar la importancia de la prevención de posibles accidentes.

---

#### A.2. Ponen en práctica hábitos de higiene personal y ambiental y aprecian su importancia.

##### Ejemplos

- Comentan acerca de cuál es la importancia de desarrollar hábitos de higiene, por ejemplo, ¿qué puede pasar si no se lavan las manos antes y después de las comidas, si andan con el pelo sucio, no se lavan los dientes, etc.?
- Discuten acerca de los hábitos de higiene personal que facilitan la realización de actividades físicas: mantener las vías nasales limpias, el pelo recogido, evitar el contacto de las manos con boca y ojos durante el ejercicio, etc.
- Participan en actividades físicas diversas y ponen en práctica los hábitos de higiene que corresponden a esta situación.
- Comentan acerca de si les gusta estar en lugares limpios. Dan razones al respecto.
- Observan el espacio donde harán las actividades de educación física y recogen papeles y ordenan rápidamente entre todos.

### A.3. Realizan ejercicios de calentamiento antes de la actividad física.

#### Ejemplos

- Realizan trote suave en una dirección determinada, procurando ocupar todo el espacio disponible. A la voz de “ya” cambian de dirección.
- Realizan saltos hacia arriba, hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha e izquierda sin y con desplazamientos.
- Realizan giros: medio giro (180 grados), giros completos (360 grados), hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo.
- Practican ejercicios de movilidad articular: con las manos en las caderas y sin sacar los pies del suelo, hacen círculos hacia la derecha y hacia la izquierda, mueven la cabeza girando hacia la derecha y hacia la izquierda, la inclinan hacia un lado y hacia el otro, hacia adelante y atrás.
- Trotan suavemente moviendo los brazos hacia delante, forman círculos con los brazos, moviéndolos hacia atrás.
- Conversan acerca de los cambios que se producen en el cuerpo, después del calentamiento: se eleva la temperatura corporal, aumentan los latidos del corazón, se respira más rápido, se suda un poco, etc.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Estas actividades deben ser realizadas al inicio de todas las sesiones y pretenden introducir a los alumnos y alumnas en la necesidad del calentamiento antes de la actividad física, tomando conciencia de que el cambio que se produce en nuestro cuerpo entre el estado de reposo y de actividad física intensa debe ser paulatino.

El calentamiento como parte de la clase de educación física debe durar entre 15 a 20 minutos, para luego dar inicio a la parte principal de la clase, en la que se pueden incluir ejercicios de mayor intensidad.

## B. Durante la clase

---

### B.1. Realizan actividades de educación de la respiración.

#### Ejemplos

- Orientados por el docente, conversan acerca de la higiene de la nariz, en especial, sobre la importancia de mantenerla limpia. Con la ayuda de una lámina, el docente les explica el proceso de inspirar y expirar, por qué respiramos por la nariz o por la boca, la importancia de llevar un pañuelo limpio en los bolsillos, etc. El docente invita a los niños y niñas a sonarse para tener la nariz despejada, para que ellos mismos comprueben que se respira mejor.
- Juegan al pillarse y luego de la actividad el docente les pregunta: ¿Por dónde es más fácil inspirar en la actividad física? ¿Por dónde es más fácil expirar el aire? Los niños y niñas experimentan inspirando por la nariz y expirando por la boca y comprueban qué es lo más conveniente.
- Siguiendo las indicaciones del docente se acuestan en el suelo, decúbito dorsal, se tranquilizan y en silencio respiran normalmente y con la boca cerrada. Ubican una mano en su estómago y otra en el pecho y responden preguntas tales como: ¿qué han notado?, ¿qué mano sube más? Se finaliza la actividad practicando la técnica de la respiración abdominal.
- Practican la expulsión de aire en forma controlada: expirar el aire solo por la boca, intentando que salga muy despacio. Para comprobarlo, los alumnos ponen su mano cerca de la boca.
- Practican expulsar el aire y mientras lo hacen emiten ruidos de letras, como por ejemplo: oooo, aaaaa.

---

### B.2. Toman medidas concretas de seguridad y prevención durante la realización de la actividad física en contacto con la naturaleza.

#### Ejemplos

- En las caminatas, paseos o desarrollo de ejercicios al aire libre, identifican con ayuda del profesor o profesora sectores o zonas del lugar que pueden ser riesgosos. Toman precauciones para prevenir posibles accidentes durante la actividad.
- Realizan un alto durante las actividades para evaluar su estado físico y anímico (cansados, con sed, con hambre, aburridos, etc.). El docente, por seguridad y prevención, decide realizar un descanso, tomar un refrigerio, etc.

### B.3. Mantienen el control postural en diferentes situaciones motrices.

#### Ejemplos

- Comentan por qué es importante mantener una postura adecuada a distintas situaciones motrices. Por ejemplo, ¿qué sienten cuando:
  - pasan mucho tiempo parados, sentados o acostados y en la misma posición?;
  - se agachan para recoger algo pesado curvando la columna hacia delante?;
  - realizan un movimiento brusco o adoptan una postura forzada durante un tiempo largo?
- Muestran la postura típica que tienen al estar de pie, sentados, acostados. El docente les muestra las posturas correctas en cada caso y las ejercitan repetidas veces a lo largo del año:
  - Al estar parado: poner siempre un pie más adelante que el otro y cambiar a menudo de posición.
  - Al caminar: con la cabeza y el tórax erguidos.
  - Al recoger un objeto del suelo: flexionar las rodillas y mantener la espalda recta.
  - Al estar sentado: mantener la espalda erguida y alineada, con los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla. Sentarse lo más atrás posible.
  - Al escribir en el pizarrón: hacerlo a una altura adecuada.
  - Al estar acostado y al dormir: se debe hacer de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna, como en posición fetal. También es buena postura dormir "boca arriba", con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de ellas. Dormir "boca abajo" no es recomendable, ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar.
  - Al transportar el material escolar: no transportar mucho peso, solo lo necesario. Se recomienda utilizar carrito o mochila apoyada en los dos hombros. Si es bolso, este se debe cruzar delante del cuerpo.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es de vital importancia que los niños y niñas, desde pequeños, conozcan los hábitos posturales adecuados para la columna, con el fin de evitar producir daño en ella. El ajuste postural se refiere a que puedan concentrar su atención en una postura correcta, independientemente de la posición en que se encuentren. Se trata que los alumnos y alumnas puedan identificar y asumir la posición correcta para sentarse, pararse, recoger algo del suelo, dormir, etc.

Debido a que el escolar realiza gran parte de sus actividades en la posición de sentado frente a su mesa de trabajo, es de gran trascendencia que la postura que adopte sea la correcta y evitar así, problemas en el aparato locomotor. Mientras más precoces sean los estudiantes, más fácil es educar sus hábitos

posturales de forma correcta. Se recomienda combinar la actividad escolar, en la que permanecen gran parte del tiempo sentados, con juegos, ejercicios u otras actividades que requieran movimiento.

El docente debe estar atento a las posturas que adoptan los estudiantes, al estar en reposo o en movimiento, motivándolos a adoptar hábitos posturales correctos.

Todas estas actividades relacionadas con el cuidado del cuerpo humano refuerzan los OFT sobre crecimiento y autoafirmación personal.

### C. Al final de la clase

#### C.1. Realizan ejercicios de relajación.

##### Ejemplos

- Caminan utilizando todo el espacio, al inspirar abren los brazos en cruz, y al expirar los cruzan por delante del pecho.
- Caminando realizan la acción de inspirar y levantar los brazos y expirar y bajar los brazos cada vez que el docente lo señala.
- Acostados en el suelo, los niños y niñas siguen las indicaciones del docente:
  - Imaginan que son muy pequeñitos, hacen un ovillo con el cuerpo, luego, piensan que pueden crecer y estirarse muy grandes, estar rígidos, duros y luego, se sueltan y relajan.
  - Imaginan que su estómago es un globo y se infla y se desinfla. Inspiran y toman mucho aire, respiran muy hondo. Colocan las manos en el estómago y comprueban que se infla. Luego, poco a poco, van desinflando el globo de modo que no se escape todo el aire de una sola vez.
- Realizan ejercicios de relación en pareja: un niño o niña se relaja soltando todos los músculos de su cuerpo y el otro lo examina tomándole un brazo y sacudiéndolo; luego hace lo mismo con las piernas, observando que ya no están rígidas. Luego, se invierten los papeles y se repite el ejercicio.
- Orientados por el docente conversan acerca de las características que se presentan en el cuerpo cuando este está relajado (bajan las pulsaciones, se normaliza la respiración, etc.), y la importancia que la relajación puede tener para llevar una vida tranquila.

## C.2. Conocen y practican normas de higiene básicas para conservar la salud.

### Ejemplos

- Comentan acerca de cómo está el cuerpo después del ejercicio. (Se trata de que los niños y niñas se den cuenta de que han transpirado, de que la ropa se ha mojado y ensuciado, de que sus manos y rostro están sucios y que es conveniente, al terminar la clase de educación física, lavarse y vestirse con ropa limpia).
- Después de realizar la actividad física procuran su aseo personal utilizando artículos de aseo, tales como: jabón, peineta, toalla, esponja.
- En pequeños grupos, los alumnos y alumnas dibujan o representan con mímica, la forma correcta o los pasos a seguir para realizar una de las siguientes actividades relacionadas con la higiene y la salud:
  - lavarse las manos
  - lavarse el cabello y/o peinarlo
  - lavarse los dientes
  - limpiarse la nariz.
  - seleccionar alimentos balanceados para el desayuno o almuerzo
- Realizan juegos o actividades demostrativas en las que se pone de relieve la importancia de mantener tanto el aseo personal como el del ambiente. Por ejemplo, la higiene bucal, el lavado de manos antes de ingerir alimentos, la higiene corporal luego de realizar ejercicios, la limpieza del lugar en que se trabaja, duerme, estudia, come, etc.
- Recopilan información sobre la actividad física y su relación con los hábitos de vida saludable. Trabajando en grupos, confeccionan un mural con dibujos y recortes que ilustran la información recopilada. Analizan sus propios hábitos y adoptan medidas de modo de asegurar hábitos de vida saludable.



### OBSERVACIONES AL DOCENTE

En caso de no existir duchas o de ser insuficientes, se debe crear el hábito en los niños y niñas de que se laven en los lavamanos con la ayuda de una toallita o una esponja y que se cambien de ropa, por una limpia y seca.

Se debe procurar integrar a la familia en la búsqueda de estrategias destinadas a que alumnos y alumnas mantengan una buena higiene personal y ambiental.

El cuidado del cuerpo no solo se refiere a la ejercitación de movimientos o a la actividad motriz en general, sino que se relaciona, también, con los comportamientos de higiene corporal y hábitos saludables. Por tanto, aspectos tales como la higiene bucal, lavado de manos, higiene del pelo, hábitos de alimentación, hábitos de descanso, etc. cobran particular importancia en el ámbito de la Educación Física.

A través de estas actividades, es posible contribuir a la formación de hábitos que apunten a la conservación de una buena salud y al fomento de aquellos hábitos que ayuden a la prevención de enfermedades de diversa índole (OFT).

---

### **C.3. Evalúan los resultados de la clase y su desempeño.**

#### Ejemplos

- Describen lo que hicieron en la clase.
- Describen lo que más les gustó y lo que menos les gustó.
- Dan opiniones sobre su desempeño en las diversas actividades realizadas.
- Dan ideas de cómo mejorar su rendimiento.
- Comentan las dificultades que tuvieron y cómo las solucionaron.



## Semestre 3

# Explorando movimientos en relación al entorno

En este semestre se inicia el trabajo correspondiente a 2º Básico. En ella se pretende vincular a niños y niñas con su medio, de modo que aprendan a desenvolverse en él de una manera responsable, asumiendo el cuidado de sí mismos y de las personas, organismos y objetos que allí se encuentran. Al poner a los niños y niñas en contacto con el descubrimiento adecuado de la naturaleza, se está favoreciendo que lleguen a valorarla y puedan así desarrollar formas de comportamiento y conductas de protección y preservación de su entorno.

En relación con el ámbito motriz, se busca continuar desarrollando las habilidades y destrezas motoras, la coordinación visomotriz y avanzar en el desarrollo global de las capacidades físicas básicas, especialmente a través de los juegos cooperativos que, a su vez, favorecen la puesta en práctica de una serie de valores, como el respeto, la tolerancia, la equidad y la solidaridad.

Asimismo, en este semestre se pone especial énfasis en el cuidado y mantención de la salud y su relación con la actividad física, la higiene personal y ambiental. Se desea que los niños y niñas se sientan cada vez más responsables del cuidado de su cuerpo y de su estado de salud y que comprendan que ello está estrechamente ligado a la adopción de conductas y hábitos de alimentación, higiene, entre otras. Es por ello, que en las actividades permanentes, se introducen actividades de educación de la respiración y del control postural, relacionando así la función de la actividad física con el fortalecimiento de la salud.

Por último, cabe destacar que se espera que alumnos y alumnas puedan realizar juegos, ejercicios o actividades recreativas y que, en cada caso, puedan conversar e intercambiar experiencias respecto de cómo se sienten y en qué creen ellos que les beneficia la realización de tales actividades.

## Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
<p>Aplican en su vida cotidiana hábitos de higiene personal y ambiental y toman medidas de seguridad, con el fin de preservar la salud propia y la de sus compañeros y compañeras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocen y realizan rutinas básicas de higiene personal antes, durante y al finalizar el ejercicio físico.</li> <li>• Aprecian la importancia de los hábitos de higiene para el mantenimiento de la salud.</li> <li>• Cuidan la limpieza del entorno con el que interactúan.</li> <li>• Previenen posibles riesgos de accidentes en el desarrollo de la actividad física.</li> </ul>
<p>Reconocen los efectos de la actividad física sobre el organismo y la importancia de desarrollarla en forma adecuada para mantener una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifican modificaciones orgánicas que provoca el ejercicio físico: palpitaciones, sudoración, alteración de la respiración, dificultad para hablar.</li> <li>• Practican el calentamiento general al iniciar la actividad física, conociendo su propósito y beneficio.</li> <li>• Adoptan posturas correctas al estar sentados, de pie o al transportar o cargar objetos y toman conciencia de su importancia.</li> <li>• Practican la relajación general, al terminar la actividad física, utilizando distintas estrategias para conseguirla.</li> <li>• Controlan de forma voluntaria el ciclo respiratorio.</li> <li>• Se interesan por la práctica del ejercicio físico porque lo disfrutan y valoran su importancia.</li> </ul>
<p>Amplían el desarrollo global de sus capacidades físicas y de las habilidades motrices básicas, a través de juegos cooperativos y actividades físicas, en espacios conocidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestran un progreso global en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.</li> <li>• Adquieren mayor control y dominio motor al ejecutar distintas acciones motrices.</li> <li>• Resuelven en forma creativa las situaciones planteadas en los juegos y actividades motrices.</li> </ul>
<p>Reconocen las posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo y actúan en forma espontánea y creativa en las actividades propuestas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan el gesto y el movimiento como medios de expresión y de comunicación.</li> <li>• Elaboran movimientos corporales creativos en conjunto con los miembros del grupo.</li> <li>• Utilizan el espacio con intención comunicativa.</li> <li>• Desarrollan la creatividad para sugerir ideas y representarlas.</li> </ul>

## Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

Las actividades que se incluyen a continuación deben articularse con las actividades complementarias y de refuerzo que se realicen al inicio, durante y finalización de la clase.

### Actividad 1

---

**Realizan actividades en el entorno para mejorar sus capacidades físicas básicas: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.**

#### Ejemplos

- Ejercitan la flexibilidad de su cuerpo, explorando la movilidad articular de miembros superiores (hombro, codo, muñeca), inferiores (cadera, rodilla, tobillo) y tronco. Por ejemplo, realizan movimientos circulares con los brazos extendidos.
- Realizan flexiones, torsiones, extensiones y rotaciones con sus extremidades inferiores, superiores y con el tronco, tales como sentarse con las piernas separadas y tratar de tocar el suelo con la frente; parados, tratar de tocar el suelo con la punta de los dedos y luego con la palma de la mano.
- Participan en juegos, marchas, saltos en cuerda, circuitos, a través de los cuales ejercitan la resistencia aeróbica.
- Practican bailes, danzas y rondas individuales o colectivas ejercitando la resistencia aeróbica.
- Durante y después de la práctica de ejercicios, exploran y opinan acerca de aspectos que demuestran el trabajo de la resistencia aeróbica, tales como: pulso, respiración, sudoración, cansancio, etc.
- Realizan la misma acción durante tres minutos seguidos, para estimular la resistencia. Por ejemplo: caminar, trotar, correr sin detenerse.
- Jalen o empujan objetos de distinto volumen, con diversas partes del cuerpo. Por ejemplo, empujan y jalen cajas grandes y livianas con las manos y con los pies; hacen rodar un neumático.
- Realizan carreras cortas de unos 15 metros aproximadamente, aumentando la velocidad.
- Confeccionan un horario en el que determinan los momentos de actividad física escolar y extraescolar y conversan sobre su importancia.

- Se informan con el docente u otras personas especializadas acerca de la importancia de la ingesta de líquidos antes, durante y después de la actividad física. Adoptan medidas para actuar de acuerdo a lo establecido.
- Comentan acerca de la necesidad de realizar cotidianamente actividades físicas de distinto tipo.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Aquí se pueden utilizar juegos o ejercicios planteados en otras actividades genéricas que desarrollan algunos aspectos cuantitativos de la motricidad, tales como: flexibilidad, resistencia aeróbica, resistencia muscular, velocidad de reacción. Estos aspectos deben ser tratados de forma global y cuidando la duración e intensidad de los ejercicios físicos propuestos, atendiendo al desarrollo orgánico y funcional de los niños y niñas y respetando su etapa de crecimiento y maduración.

#### Actividad 2

---

**Realizan diversas actividades para desarrollar la habilidad de realizar giros, desplazándose y equilibrándose.**

##### Ejemplos

- Se desplazan por el patio y, a una señal auditiva, giran en sentido contrario.
- Saltando en el mismo lugar, giran hacia un lado y luego hacia el otro.
- Giran saltando sobre uno o dos pies.
- Giran lentamente, parados sobre un banco, haciendo equilibrio.
- Saltan un cordel fijo, girando sobre él.
- Saltan la cuerda, girando hacia la derecha, hacia la izquierda, adelante, atrás.
- Se desplazan bateando un balón. A una señal del docente, giran y cambian de mano.
- Hacen volteretas en colchonetas, apoyando manos y cabeza. Atraviesan una hilera de colchonetas, dando volteretas, lo más rápido posible.
- En parejas, se toman de las manos, juntan los pies, se balancean y giran, ampliando la rotación.
- El docente organiza el lugar de trabajo, subdividiéndolo en varias estaciones. En cada una de ellas, coloca tarjetas en las cuales hay dibujadas unas figuras, muy claras, que los niños y niñas deberán decodificar. Estas figuras se refieren a diversos tipos de giros, como por

ejemplo, hacer volteretas, girar al saltar y otros ya practicados. Los alumnos y alumnas se dividen en grupos, escogen una estación, decodifican el mensaje y realizan la actividad. Luego, los grupos rotan de estación y agregan otras actividades similares a las que sugería la tarjeta.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

La habilidad de girar correcta y eficazmente es muy importante para poder jugar, esquivar, rodar, practicar diversos deportes, bailar, orientarnos y ubicarnos en el espacio.

Es conveniente que niños y niñas desarrollen este tipo de movimientos en forma dosificada y en combinación con otras actividades, ya que una excesiva reiteración de los giros puede inducir a mareos. El docente deberá emplear progresiones muy pormenorizadas cuando desee introducir elementos de mayor dificultad.

### Actividad 3

**Ejercitan diversas habilidades motoras básicas, desarrollando su percepción visomotora.**

Ejemplos

- Exploran diferentes maneras de usar una pelota: batearla, pasarla de mano en mano; pasarla, sin que se caiga, alrededor del cuerpo, alrededor de la cabeza; moviéndola con un pie o con un palo; chuteándola a un punto fijo, etc.
- Lanzan el balón contra la pared y lo reciben de diferentes maneras, con las dos manos, con una, saltando, arrodillados, parados, etc. Luego, lanzan la pelota contra la pared realizando desplazamientos laterales, hacia la izquierda, hacia la derecha.
- En parejas, cada uno con una pelota, uno se la pasa al otro rodando y el otro por arriba, al mismo tiempo. Modifican el ejercicio pasándose la pelota de diversas formas.
- Con tiza, el docente marca tres caminos en el patio. Frente a cada camino se ubican varias parejas. Cada una de ellas realiza el recorrido transportando una pelota sin emplear las manos. Vuelve a dar el relevo a la pareja siguiente. La pareja puede transportar la pelota sujetándola con la frente, poniéndosela en el pecho, colocándosela espalda con espalda, y de otras formas que descubran.
- Botan la pelota al suelo y se desplazan al mismo tiempo: adelante, atrás, a la izquierda, a la derecha.
- Colocan cuatro bancos en paralelo y cuatro niños o niñas en cada uno. Sin dejar de botar la pelota: se sientan y se paran; se suben y se bajan; andan por encima sin dejar de botar la pelota, ya sea en el suelo o en el banco.

- Practican lanzamientos con una pelota: la lanzan al aire con las manos, con las rodillas, con el pie, la cabeza y la reciben en el aire.
- En parejas, tomados de las manos y con una pelota encima de los brazos, la lanzan al aire y la cogen con los brazos.
- Usan distintos blancos para tirar la pelota, como arcos y cestos. Varían la distancia al blanco y el tamaño de este para mejorar esta habilidad.

#### Actividad 4

---

**Exploran y ponen en práctica las capacidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo.**

##### Ejemplos

- El docente escribe el nombre de distintas actividades laborales en diversas tarjetas. En grupos, cada uno saca una tarjeta y, utilizando el cuerpo como medio de expresión, representa la actividad que le corresponde. El resto del curso adivina de qué actividad laboral se trata.
- Comentan qué es una marioneta y cómo se mueve por medio de hilos que son tirados desde arriba. Tendidos en una colchoneta, con los ojos cerrados, los brazos y piernas levemente extendidas, imaginan que ellos son marionetas. El docente representa un personaje invisible que va moviendo sus hilos, a medida que les va dando instrucciones sencillas tales como, “el hilo que sujeta mi mano derecha se empieza a tensar y el brazo se eleva con lentitud. Se mueve hacia la izquierda, hacia la derecha, con mucha fuerza, con menos fuerza, se eleva muy alto, se suelta el hilo y el brazo vuelve a su situación inicial”. Se repite este tipo de instrucciones con variaciones, con diferentes partes del cuerpo, de una a la vez y de dos o más juntas; el otro brazo, las piernas, rodillas, tobillo, cadera, hasta que se sueltan todos los hilos, terminan relajándose completamente y el ser invisible desaparece.
- Los alumnos y alumnas se mueven de acuerdo a los que les sugiere una melodía. Se recomienda utilizar en esta ocasión “El carnaval de los animales” de Camille Saint-Saëns y que adapten su movimiento a los siguientes fragmentos: gallinas y gallos (rápido y suave); tortugas (lento y suave); asnos salvajes (rápido y fuerte); elefantes (lento y fuerte/suave); canguros (rápido y semifuerte); acuario (rápido y suave).
- Juegan a adivinar palabras. Divididos en grupos, cada grupo escoge una palabra que deberá ser adivinada por sus compañeros y compañeras. Deben empezar por la primera letra de la palabra, por ejemplo, si se trata de espejo, deberán representar, mediante gestos y en colaboración, otras palabras que empiecen con e, como elefante, espina, escuela, etc. hasta

que adivinen la letra. Luego, se continúa con la segunda letra, en este caso, las. Pueden representar un sapo, una silla, un salto u otras. Continúan con cada letra hasta que adivinan la palabra completa.

- El docente prepara una bolsa en la cual coloca tarjetas con diferentes acciones grupales que deberán representar. Por ejemplo: apagar un incendio, operar un paciente, manejar una micro con pasajeros, etc. En grupos, bailan al son de la música mientras se van pasando la bolsa entre ellos. Cuando la música se detiene, el niño o niña que tiene la bolsa en sus manos saca una tarjeta, la lee y su grupo realiza la dramatización que esta indica. Los demás adivinan la situación y continúan el juego.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

A través de esta actividad se busca que los niños y niñas disfruten con la participación en actividades lúdicas de expresión y comunicación corporal, que elaboren movimientos corporales creativos y que actúen en forma espontánea haciendo un uso expresivo del espacio. Compartir sus ideas y aceptar las de los demás, coordinar acciones y crear en conjunto con otros son algunas interacciones que se desarrollan en los juegos propuestos y que están en directa relación con los OFT.

## Sugerencias para la evaluación

Se sugiere evaluar los aprendizajes esperados propuestos para este semestre a través de la observación del comportamiento de los alumnos y alumnas durante el desarrollo de los juegos y actividades motrices propuestas en las actividades genéricas y tomando en consideración los indicadores correspondientes.

Se recomienda que en la evaluación se dé prioridad a la observación del desempeño de los alumnos y las alumnas en los siguientes aspectos:

- Capacidad de realizar rutinas básicas de higiene personal.
- Actitud postural saludable.
- Control de la respiración durante las actividades físicas.
- Habilidad para reconocer modificaciones orgánicas durante el ejercicio.
- Nivel de desarrollo de las habilidades motoras básicas.
- Capacidad para crear movimientos en forma espontánea.
- Nivel de interés y participación por la práctica de ejercicio físico.
- Capacidad de autocuidado.



## Semestre 4

### Motricidad al aire libre

Este semestre tiene como propósito el desarrollo de la motricidad a través de actividades que se realizan en contacto con la naturaleza y/o al aire libre. El medio ambiente natural ofrece múltiples variaciones que pueden enriquecer los patrones motores que los niños y niñas han practicado en el medio escolar o cotidiano.

Se trata de ofrecer a los estudiantes una amplia gama de posibilidades ligadas a la naturaleza -excursiones, marchas, bicicleta, patín, juegos de orientación- lo que posibilitará, por un lado, un desenvolvimiento seguro en ella y, por otro, un modelo posible de imitar para ocupar en forma sana el tiempo libre, lo que favorece una mejor calidad de vida. Se espera, también, que establezcan relaciones cercanas de respeto y conservación de la naturaleza.

En relación a lo anterior, es importante señalar que las actividades que se dan a conocer más adelante no han sido planteadas para ser desarrolladas de manera exclusiva en un entorno natural. Han sido diseñadas para que puedan ser también realizadas en los establecimientos o en lugares aledaños, tales como plazas y parques.

También en este semestre se otorga gran importancia al conocimiento y aprendizaje de juegos y danzas, populares y tradicionales, con el fin de que niños y niñas utilicen el lenguaje corporal para expresarse y comunicarse, favoreciendo también su sentido de identidad nacional y pertenencia.

Es importante mencionar en esta oportunidad que en este subsector se espera que todos los alumnos y alumnas puedan tener un espacio para integrarse al quehacer motor, independientemente de las diferencias que puedan existir entre ellos. Esto significa que los niños o niñas discapacitados han de participar en la dinámica de todas las clases e interactuar con sus pares a partir de su propia singularidad.

## Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
Incrementan el desarrollo de sus habilidades motoras básicas, participando en juegos y actividades físicas al aire libre, y disfrutan del contacto con la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentan nuevas formas de movimiento, de acuerdo a los requerimientos del medio natural.</li> <li>• Realizan juegos y actividades físicas que implican adaptación motriz en la naturaleza.</li> </ul>
Conocen y exploran el medio natural y mantienen una actitud de respeto y cuidado hacia él.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran interés por explorar el entorno natural.</li> <li>• Participan con motivación en las actividades realizadas al aire libre.</li> <li>• Evitan provocar daños o destrozos a organismos y elementos del paisaje natural.</li> <li>• Aplican medidas de mantención de la limpieza en los diferentes lugares que visitan.</li> </ul>
Conocen y aprecian aspectos de su entorno cultural.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran interés por conocer elementos propios de su entorno cultural.</li> <li>• Participan activamente, con motivación y alegría, en juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Practican movimientos y coreografías simples de bailes populares y danzas tradicionales.</li> </ul>
Amplían sus conocimientos y prácticas de medidas básicas de seguridad en la realización de diversas actividades físicas al aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifican situaciones de riesgo y las evitan.</li> <li>• Actúan de manera responsable en su entorno y medio natural.</li> <li>• Cuidan de sí mismos y de sus compañeros durante las diferentes actividades.</li> </ul>

## Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

Las actividades y juegos al aire libre, en contacto con la naturaleza, suponen una posibilidad muy enriquecedora de contribuir a la educación integral de niños y niñas. Se trata de que aprendan a desenvolverse en un medio no habitual, experimenten nuevas posibilidades de movimientos, tomen conciencia de sus limitaciones, conozcan diferentes actividades cooperativas y aprendan a querer y cuidar el medio natural, todo lo cual está, además, profundamente relacionado con los Objetivos Fundamentales Transversales.

Se recuerda al docente empezar las sesiones de educación física por las actividades complementarias iniciales, luego realizar los ejemplos de actividades del semestre que estime conveniente y, por último, terminar con las actividades de finalización de la clase. Con este objetivo, se le sugiere revisar las actividades complementarias y de refuerzo incluidas antes en este documento.

### Actividad 1

**Participan en actividades, dentro y fuera de la escuela, ejercitando habilidades motrices básicas.**

Ejemplos

- Exploran distintas posibilidades de movimiento en el medio natural (marcha, carrera, trepa, saltos, suspensiones).
- Exploran giros, volteretas y rodadas en distintos ejes.
- Realizan caminatas o marchas de mediana duración (20 minutos). Caminan por diferentes terrenos (ascendentes o descendentes); incorporan tareas de observación, recolección o reconocimiento del lugar; emplean pasos cortos o en zigzag; varían el ritmo del paso durante la caminata.
- Realizan recorridos en los que deben salvar obstáculos naturales, tales como: troncos, rocas, arena, desniveles de terreno, etc.
- Se divide al curso en cuatro grupos. Cada grupo representa un animal diferente. Se desplazan libremente, mezclándose entre ellos. Luego, con los ojos tapados con un pañuelo o pedazo de género, tratan de reagruparse, mediante los sonidos que emiten.
- Participan en actividades recreativas en las que tienen que orientarse por medio de pistas o mapas simples o buscar un tesoro, siguiendo instrucciones, dadas por algún compañero o compañera.

- Realizan excursiones de una jornada, a lugares aledaños al establecimiento donde estudian. En estas excursiones, participan de actividades tales como: caminatas de reconocimiento del lugar, visitando las instalaciones (casas, silos, galpones, bosques, huertas); observación de lugares de riesgo como alambres de púas, pastizales altos, maquinarias en funcionamiento, pozos o zanjas abiertas, etc. Antes y durante la realización de la excursión comentan acerca de las eventuales situaciones de riesgo y proponen formas de evitarlos. Durante esta excursión, siguen diversas instrucciones dadas por el docente en relación al ritmo de marcha, desplazamiento en grupos sin separarse, cuidado de los elementos propios del lugar. Conversan sobre los aspectos que más les agradan durante el recorrido, como por ejemplo: calidad del aire, flora del lugar, características del paisaje, sonidos que se escuchan, etc. Comparan lo observado con las características de un paisaje urbano. Antes de regresar a la escuela, los niños y niñas comprueban que no queden desperdicios en el lugar.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

En esta oportunidad se puede continuar realizando el tipo de actividades que se han venido proponiendo en unidades anteriores y a través de las cuales se busca que los niños y niñas vayan mejorando la calidad de sus movimientos.

#### Actividad 2

---

**Participan en juegos con o sin implementos en el medio natural, manteniendo una actitud de respeto y cuidado hacia él.**

##### Ejemplos

- Recorren un lugar en el que deben ir salvando obstáculos para avanzar. Un alumno o alumna representa el “monito mayor” y guía al resto de los participantes haciéndolos pasar árboles en zigzag, cruzar pequeños riachuelos, rodar en el suelo, bajar por pendientes suaves, colgarse de los árboles, etc. Pueden ir realizando el trayecto propuesto entonando una canción.
- Buscan en el entorno natural piedras o palitos con los cuales pueden hacer diferentes sonidos. Comienzan llevando un ritmo determinado el que van cambiando cada vez que la voz del docente lo indica.
- Se dividen en dos grupos, los músicos y los bailarines. Estos últimos bailan los ritmos que entregan los músicos y después se cambian de rol.

- Hacen una fila que se desplaza y realiza una acción solicitada por el docente. Por ejemplo: subirse a una roca, tocar un árbol, recoger diez hojas, colocarse en posición decúbito abdominal en el suelo, imitar un animal del sector, etc.
- Juegan a recolectar un “tesoro”. Se trata de que, de acuerdo a muestras dadas por el docente, niños y niñas recolecten un conjunto de elementos del medio natural (hojas, palos, piedras, frutos), intentando hacer una “réplica” de ellas en cuanto a su número, forma, color, tamaño, etc.
- Realizan construcciones simples y rústicas, tales como: casitas, asientos, mesas, etc. con elementos del lugar.
- Salen al exterior y cada uno recoge un objeto de la naturaleza que esté en el suelo, como hoja, piña, flor, ramita, etc. y se lo coloca en la cabeza. Se desplazan lentamente, tratando de que no se les caiga. Al que se le cae, queda inmóvil hasta que un compañero o compañera se lo recoge y se lo coloca, sin botar el suyo.
- Durante un paseo, en parejas, marcan con el taco de sus zapatos las orillas de un río imaginario, separadas por unos dos metros entre sí. Luego, buscan cinco piedras no muy pesadas, sobre las que se puedan parar. Las utilizan para cruzar el río, uno primero y el otro unos pasos más atrás. Este, una vez que pasó a la segunda piedra, se agacha, se da vuelta, recoge la primera piedra y se la pasa a su compañero. Este la coloca delante de él y puede seguir avanzando. Continúan así hasta que cruzan todo el río.
- Llevan a su paseo un ovillo de lana. Cada grupo recibe una parte de él y forman, con la lana tomada con sus manos o que pase por detrás de sus piernas: telas de araña que ocupen poco espacio, mucho espacio; el contorno de animales grandes, chicos; figuras de objetos con distintas características. El resto del curso adivina qué figura formaron.
- En grupos y con la ayuda del docente, hacen en la tierra dos marcas separadas por una distancia de unos cinco metros aproximadamente. Con una piedra trazan el camino más corto entre ellas, luego uno lleno de curvas y muy largo. Experimentan diversas formas de desplazarse entre una marca y la otra, sin salirse del sendero. Se recomienda hacer esta actividad utilizando cuerdas en lugar de dibujar el sendero en el suelo, ya que implica mayor dificultad para desplazarse, caminando, saltando o trotando encima de ella, haciendo equilibrio.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

En el caso de no tener acceso regular a un entorno natural, varias de estas actividades se pueden realizar explorando el medio escolar y utilizando la imaginación, de modo que los postes sean “árboles”; las sillas, “rocas”; las colchonetas, “colchón de hojas”, etc.

Es importante que durante las actividades en contacto con la naturaleza el docente desarrolle hábitos en los alumnos y alumnas de respeto hacia el medio, a través de normas claras de comportamiento, como por ejemplo, dejar la basura en un lugar determinado, oler y tocar la flora sin hacerle daño, ser amistosos con los animales e insectos, respetar los límites del lugar que se visita, cuidar la limpieza y otros (OFT).

### Actividad 3

---

**Participan en juegos populares y tradicionales propios de la comunidad local, regional o nacional.**

Ejemplos

- Participan en juegos populares: saltar la cuerda, tirar la cuerda, botar tarros, palitroques, gallito, trompo, bolitas, gallinita ciega, lanzar con puntería al gato, volantín, emboque, payaya, corre el anillo, rayuela y el luche.
- Participan en gimkanas, en las cuales deben realizar distintas pruebas, tales como: soplar harina, correr en saco, comer una manzana colgada, hacer carreras de relevo, etc.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Los juegos populares, además de tener un carácter lúdico, ayudan a desarrollar en los alumnos y alumnas los sentidos de identidad y pertenencia nacional (OFT).

El docente puede hacer participar a la familia de los niños y niñas, padres y/o abuelos, solicitándoles que les cuenten o que vayan a la escuela y les expliquen los juegos de su época que se puedan reproducir en clases.

### Actividad 4

---

**Conocen y practican bailes populares y danzas folclóricas.**

Ejemplos

- Escuchan música (canciones populares, temas conocidos por los niños y niñas) siguiendo el ritmo con las palmas y luego con los pies.
- Exploran diferentes movimientos, bailan por toda la sala, sin perder el ritmo, caminan y corren por todo el lugar.
- Bailan utilizando sus propios movimientos de forma improvisada, procurando incorporar en la acción todo su cuerpo.
- Siguen la música recorriendo toda la sala; cuando se baja el volumen, todos los alumnos y alumnas se acercan al centro y hacen una ronda que da vueltas; cuando se sube el volumen, todos los niños y niñas se distribuyen nuevamente por toda la sala y bailan al ritmo.
- En tríos, siguen el ritmo de la música imitando a uno de los compañeros, intentando seguir sus movimientos; luego se cambia de guía.

- Crean y ejecutan, en pequeños grupos, una secuencia simple de movimientos previamente diseñada, con ayuda del docente. Se pueden inspirar en temas como payasos, pingüinos, espantapájaros y otros de su interés. Ensayan a cambiar la rapidez de los movimientos, por ejemplo, un payaso corriendo rápidamente y luego cayéndose en cámara lenta; pingüinos aleteando con fuerza y luego nadando suavemente. Con los movimientos explorados, crean patrones simples de movimientos que exponen a sus compañeros y compañeras.
- Escuchan la música de una danza folclórica escogida por los niños y niñas y siguen su ritmo con las palmas y luego con los pies.
- Escuchan una música de raíz folclórica (por ejemplo, la Trastasera, chilota), repiten el texto varias veces, la cantan, percutiendo con las palmas y siguiendo al docente, ensayan una secuencia de movimientos que llevan el ritmo de la canción.
- Reconocen y practican pasos característicos de danzas folclóricas chilenas, como por ejemplo: trote, vals, chapecao, sombrerito, costillar, entre otros.
- Practican en parejas o en grupos los pasos aprendidos de una danza escogida, por ejemplo: trote nortino, mazamorra, vals chilote, chapecao del norte.
- Bailan utilizando movimientos propios de las danzas mencionadas anteriormente.
- Recrean una danza folclórica nacional con caracterización de personajes y vestuarios, utilizando una coreografía adaptada a las características de los niños y niñas.
- Practican e interpretan rondas tradicionales chilenas.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Es importante considerar que en este nivel la enseñanza de bailes populares y danzas tradicionales tiene como principal propósito el que los niños y niñas sientan y conozcan su cuerpo, se orienten en el espacio, desarrollen la percepción auditiva, entre otros elementos. En consecuencia, aunque lo fundamental no es que los niños y niñas dominen las técnicas de la danza sino que, a través de ella, puedan expresarse libre y espontáneamente; por ello, es recomendable que el docente haga demostraciones de los múltiples movimientos que se pueden realizar con el cuerpo y que los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de repetirlos y practicarlos varias veces.

Cabe destacar también, que a través de esta actividad se valoran las bases de la identidad nacional (OFT) por medio del aprendizaje de bailes populares y danzas tradicionales.

Se recomienda relacionar esta actividad con el subsector de Educación Artística, especialmente con Educación Musical.

## Sugerencias para la evaluación

Con el propósito de evaluar el logro de los aprendizajes esperados correspondientes a este semestre se sugiere observar directamente el trabajo que realizan los alumnos y alumnas durante el desarrollo de los ejemplos de las actividades propuestas, considerando los indicadores correspondientes. En cada caso se propone observar, especialmente, los siguientes aspectos:

- Capacidad para adaptarse y crear nuevas formas de movimiento de acuerdo a los requerimientos del medio natural.
- Nivel de participación en los juegos y actividades de contacto con la naturaleza.
- Actitud de respeto al medio natural siguiendo las normas básicas de seguridad dadas por el docente.
- Interés por conocer elementos propios de su entorno cultural y natural.
- Nivel de participación en juegos populares.
- Nivel de participación en danzas tradicionales y bailes populares.

## Bibliografía

Amicale, E.P.S. (1986) *El niño y la actividad física, de 2 a 10 años*. Paidotribo, Barcelona.

Jardi, C. y Rius, J. (1990) *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. Paidotribo, Barcelona.

Le Bouch, J. (1976) *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Paidós, Buenos Aires.

Ruiz, L.M. (1984) *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.

Mateu, M. y otros. (1992) *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Vol.I-II. Paidotribo, Barcelona.

Varios. (1989) *La educación física de base I*. Paidotribo, Barcelona.

Varios. (1989) *La educación física de base II*. Paidotribo, Barcelona.