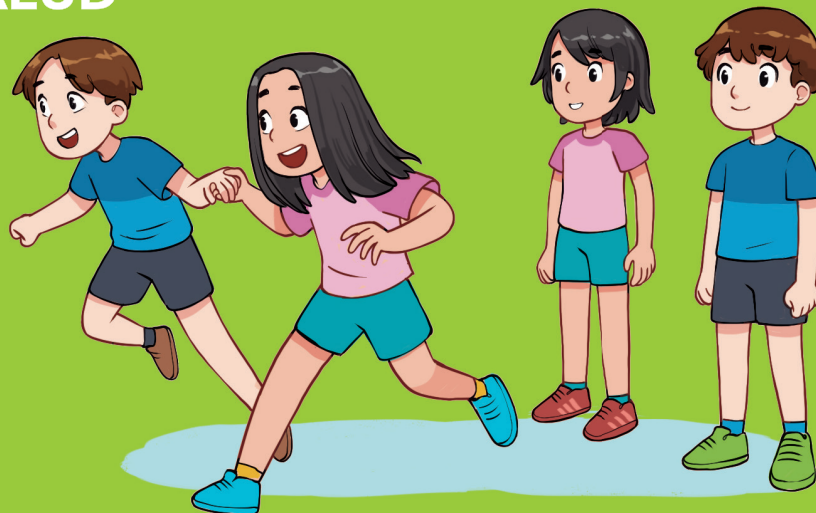


Alonso Peña Baeza, Danée Arancibia González,  
Fernando Concha Laborde, Gerson Ferrari,  
Cristian Cofré Bolados, María José Cea Zañartu, Tito Pizarro Quevedo



# GUÍA COMPLEMENTARIA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° y 2° BÁSICO



Editorial Universidad de Santiago de Chile, 2025  
Av. Víctor Jara 3453, Estación Central, Santiago de Chile  
Tel.: +56 2 2718 0080  
www.editorialusach.cl

© Alonso Peña Baeza, Danée Arancibia González, Fernando Concha Laborde, Gerson Ferrari,  
Cristian Cofré Bolados, María José Cea Zañartu, Tito Pizarro Quevedo, 2025

ISBN edición impresa: 978-956-303-801-9  
ISBN edición digital: 978-956-303-802-6

Director editorial: Jorge Montealegre I.  
Edición: Danée Arancibia González y Alonso Peña Baeza  
Diseño y diagramación: Katherine González Fernández  
Ilustraciones: Diego Donoso Suazola

Primera edición, noviembre 2025

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico o mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la editorial.

Impreso en Chile

Alonso Peña Baeza, Danée Arancibia González,  
Fernando Concha Laborde, Gerson Ferrari,  
Cristian Cofré Bolados, María José Cea Zañartu, Tito Pizarro Quevedo

# GUÍA COMPLEMENTARIA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1° y 2° BÁSICO



## **IMPORTANTE**

En el presente documento se utilizan, con un fin inclusivo, los términos genéricos para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que aún no existe acuerdo universal respecto a cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares.

Esperamos con esta decisión no ofender a ningún lector.

## Índice

Presentación .....	6
Sugerencias generales.....	8
Diagnósticos físicos y socioemocionales.....	10
Progresiones físicas.....	18
Juegos predeportivos y deportes inclusivos .....	38
Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios.....	58
Juegos y actividades intramuros.....	72
Laberintos y juegos de mesa adaptados.....	83
Circo.....	97
Agradecimientos.....	113
Anexos.....	115

## Presentación

El presente documento titulado *Guía Complementaria para Educación Física y Salud 1° y 2° básico*, forma parte de los materiales didácticos y educativos diseñados en el marco del proyecto FONDEF IT23I0031. La presente guía está fundamentada en un modelo educativo que utiliza el “juego” como principal estrategia metodológica de enseñanza y aprendizaje para mejorar la condición física del estudiantado, utilizando para ello una narrativa pedagógica donde las actividades lúdicas y de alta intensidad motivan al estudiantado para realizar ejercicios que trabajen de manera paralela capacidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad, entre otras. En este manuscrito se condensan 7 unidades didácticas divididas en módulos temáticos específicos; con ellas se plantea una forma diferente e innovadora para desarrollar diversas aptitudes, habilidades y capacidades. Todas las unidades que contempla este documento tienen como finalidad ser un aporte a las directrices que instaura el Ministerio de Educación (MINEDUC) para dicha asignatura.

Cabe destacar, que las unidades fueron diseñadas colaborativamente por un equipo de trabajo conformado por académicos de la Facultad de Ciencias Médicas y estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Santiago de Chile (USACH). En ellas se consideraron los lineamientos y orientaciones que proporciona el MINEDUC en sus distintos documentos curriculares, por lo que las actividades diseñadas estarán en sincronía con los énfasis y ejes temáticos, actitudes, objetivos de aprendizaje basales, complementarios y transversales para los cursos de 1° y 2° básico, según la última actualización y priorización curricular.

Es preciso señalar que las unidades no tienen un orden cronológico de aplicación, por lo que son atemporales, teniendo el docente la decisión final en cuanto a su implementación y adecuación según el contexto y realidad educativa en la que se desenvuelva. Ahora bien, en cuanto a organización, las unidades presentarán un plan general de trabajo a modo de introducción y planificaciones de todas las sesiones con múltiples actividades y sus respectivas variantes sugeridas; además incorporarán propuestas de evaluación que contemplan tanto la consigna como el instrumento evaluativo. Finalmente, a lo largo de las actividades se introducirán los siguientes símbolos para describir:

#### Simbología

- Objetivos de aprendizaje basales (según priorización curricular).
- Objetivos de aprendizaje complementarios (según priorización curricular).
- ◇◇ Actividades principales sugeridas.
- ◇ Actividades accesorias sugeridas.
- \* Indicaciones complementarias de una actividad.

## Sugerencias generales

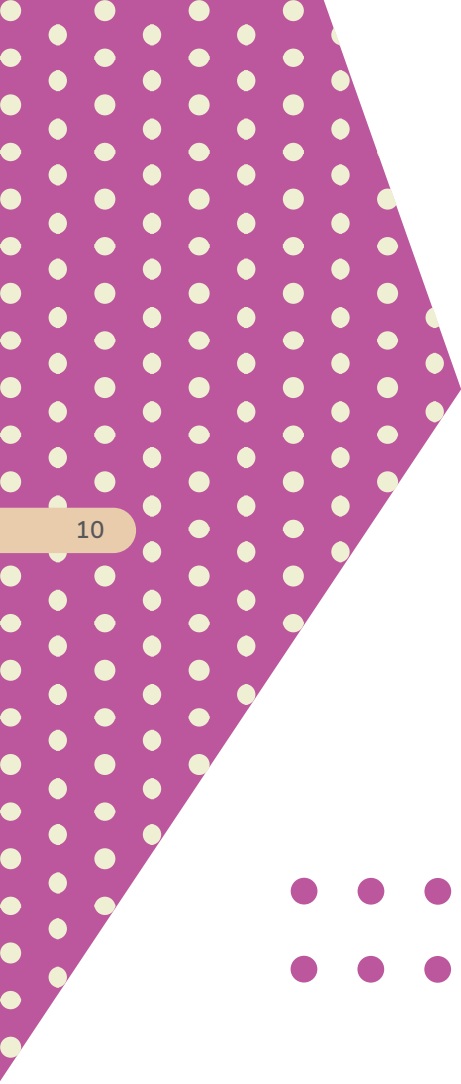
Al final de la tabla de planificación general de cada unidad se encontrará un apartado con algunas observaciones referente a la naturaleza o trasfondo de las actividades, así como también se presentarán algunas sugerencias o recomendaciones sobre las características de cada unidad didáctica. No obstante, todas las modificaciones prácticas y/o de contenido que se requieran realizar serán decisión final de cada docente permitiendo que la guía se ajuste a las necesidades, contexto y realidad educativa propias de cada establecimiento educacional.

Si bien cada sesión contempla un periodo de tiempo acotado para que los estudiantes se hidraten, dependiendo de la intensidad de las actividades, características del estudiantado y factores climáticos, se recomienda aumentar el tiempo o instancias para que los estudiantes tomen agua, ya sea mediante una modalidad intermitente por “turnos” o realizando una pausa general para todo el curso.

Considerar dentro de las dinámicas y recomendaciones durante las clases en época de calor, el uso de protector solar y de agentes físicos de protección como las gorras o jockey, esto con la finalidad de evitar la sobreexposición a la radiación ultravioleta. Idealmente si el establecimiento educacional cuenta con canchas u otros espacios techados, utilizarlos en algunas actividades o clases en la medida que se pueda.

Todas las actividades presentarán distintos tipos de variantes, ya sea acorde a desplazamientos, agentes de acción, materiales, etc. En el caso de los materiales, se presentarán sugerencias para adecuar la actividad a elementos que se pueda tener acceso más fácilmente.

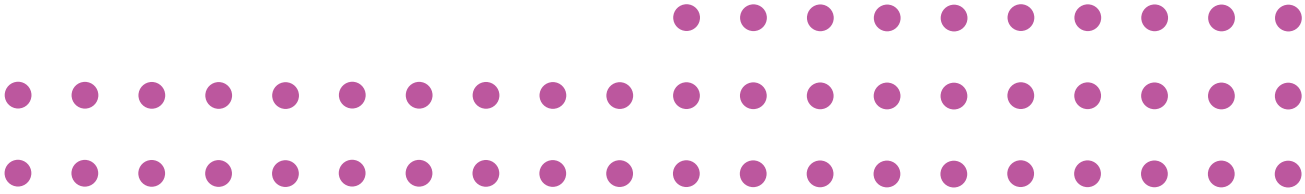
Durante las actividades grupales o que requieran de turnos de ejecución, considerar siempre tareas motrices que mantengan en constante movimiento al estudiantado. Otra estrategia que puede utilizar para reducir los tiempos de espera e inactividad física, dependiendo de la cantidad de elementos que requiera una actividad, es el organizar grupos pequeños y realizar zonas de ejecución de juegos o circuitos de forma simultánea.



# UNIDAD DIDÁCTICA

## Diagnósticos físicos y socioemocionales

**Autora:** Danáe Arancibia



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Diagnósticos físicos y socioemocionales		Nº DE SESIONES: 2
Nº OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● OA6/OA9/OA11</li> <li>● OA3/OA8</li> </ul>	OAT1/OAT3/OAT25 OAAA/OAAB/OAAD/OAAF	Vida activa y saludable. Habilidades motrices.
<b>META DE LA UNIDAD:</b> realizar actividades lúdicas para el sondeo de capacidades físicas y relaciones interpersonales que complementen la medición de parámetros corporales como peso, estatura e índice de masa corporal.		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
Conjunción de factores para una vida activa.	Los estudiantes reflexionan sobre elementos que los ayudan a mantenerse activos dentro y fuera de la escuela, además mencionan las sensaciones que sienten al ejercitarse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.</li> <li>– Reconocen las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física.</li> </ul>
La importancia del movimiento.	Los estudiantes reflexionan sobre la importancia de realizar actividad física para la salud y bienestar integral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Practicar juegos para potenciar las relaciones interpersonales con los pares.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes realizan juegos y circuitos aplicando capacidades físicas de velocidad, resistencia, fuerza y agilidad, así como también habilidades motrices básicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reflexionan sobre sensaciones al ejercitarse y sus beneficios para la salud.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Esta unidad se presenta como un complemento al proceso de medición de peso y estatura que se solicita realizar al inicio del primer semestre.</li> <li>* En esta unidad se encontrarán juegos y circuitos donde se podrá observar el desempeño individual y grupal respecto al desarrollo de cualidades físicas, habilidades motrices básicas, habilidades cognitivas y habilidades socioemocionales.</li> <li>* Esta unidad considera 2 sesiones de 90 minutos; no obstante, si se cuenta con menos minutos de clases se sugiere realizar 4 sesiones (dividiendo las actividades propuestas). De igual forma se presentarán cuáles son las actividades principales que se pueden realizar en las 2 sesiones para ajustar el tiempo disponible. Otra estrategia que se puede aplicar es disminuir el tiempo de las actividades para poder aplicarlas todas en las 2 sesiones.</li> <li>* En esta unidad no se contempla un proceso de evaluación formal, ya que su enfoque está en realizar un primer sondeo de las habilidades de los estudiantes. No obstante, puede sumar un instrumento e instancia de evaluación dependiendo del contexto y realidad de su establecimiento educacional.</li> <li>* Al final de esta unidad encontrará un apartado de "Anexos" donde se describen dos test de fuerza validados y que no requieren de dispositivos complementarios para realizar la medición; con ellos podrá obtener mayor información de los estudiantes respecto a su desarrollo de fuerza en el tren inferior.</li> </ul>		

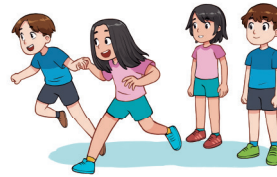
## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

UNIDAD. Diagnósticos físicos y socioemocionales		Sesión N° 1	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Participar en juegos y circuitos aplicando cualidades físicas, habilidades motrices básicas, habilidades cognitivas y habilidades socioemocionales.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA6/OA9/OA11 • OA3/OA8		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT1/OAT3/OAT25 y OAAA/OAAB/OAAD/ OAAF		
<b>Contenidos</b>	Habilidades motrices, ejercicios de fuerza, ejercicios de velocidad y trabajo en equipo.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego "Rojo-Azul":</b> dividir al curso en 2 filas al medio de la cancha con una separación de 15 pasos (una frente a la otra). Asignar el nombre rojo o azul a las filas. Cuando el docente diga un color (rojo o azul) los estudiantes de esa fila tendrán que ir a atrapar a un compañero del equipo contrario.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenteja roja y azul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetir la dinámica aplicando variantes de desplazamiento (saltando como animales).</li> <li>- Sumar variantes de posición antes de la persecución (estar de espaldas, sentados, etc.).</li> </ul>

10 minutos.

◊ **Carreras de relevo:**

dividir al curso en equipos y ubicarlos en hileras detrás de conos a un extremo de la cancha. El primer estudiante de cada hilera deberá correr hasta un cono situado a mitad de cancha, dar la vuelta por fuera del cono y volver a tomar la mano del siguiente compañero. Repetir la carrera hasta lograr pasar por el cono con todos los integrantes del equipo.



– Conos o lentejas para cada equipo.

– Sumar variantes de desplazamientos como animales (saltar como rana, paso de cangrejo, etc.).

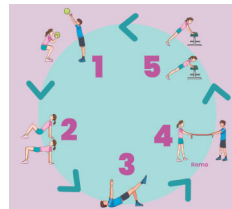
**Desarrollo: actividad en patio o cancha**

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

◊◊ **Circuito de fuerza:** dividir al curso en 5 equipos y realizar circuito de fuerza por estaciones.  
\* (1) Lanzamiento de balón medicinal; (2) Puente invertido; (3) Puente de glúteo dinámico o estático; (4) Remo en pareja o individual; (5) Flexoextensión de codos en banco.

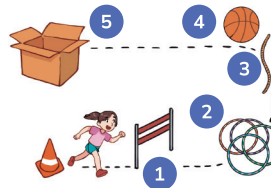


– Bandas elásticas.  
– Balones medicinales.  
– Banco.

– Realizar ejercicios según repeticiones (de 10 a 12) o por segundos (de 20 a 30 segundos por ejercicio).  
– Considerar tiempo de descanso entre los ejercicios.  
– Repetir el circuito 2 a 3 veces.

15 minutos.

◊ **Circuito motriz:** dividir al curso en 5 equipos y realizar circuito continuo.  
\* (1) Cruzar valla; (2) Saltar aros; (3) Cruzar sobre la cuerda; (4) Desplazarse boteando balón; (5) Lanzar balón a caja.



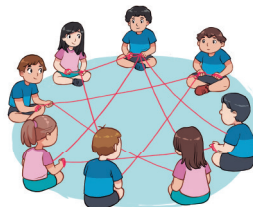
– Conos.  
– Vallas PVC.  
– Aros.  
– Cuerdas.  
– Balón que dé bote.  
– Caja de cartón

– Si cuenta con los recursos armar varios circuitos en simultáneo para reducir los tiempos de espera.

### Cierre

10 minutos.

◊◊ **Juego "Ovillo de lana":** organizar al curso en un círculo. Entregar un ovillo de lana a un estudiante quien tomará la punta y lanzará el resto del ovillo a otro compañero diciendo su nombre y una característica positiva.



– Ovillo de lana.

– Repetir la dinámica para que participen todo el curso.  
– Se puede realizar la actividad inversamente (desenredando la lana).

5 minutos.

**Feedback:** reflexionar sobre las sensaciones que sintieron los estudiantes durante las actividades.

– Se puede utilizar otra estrategia de evaluación formativa que estime conveniente.

5 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Evaluación formativa dialogada y guiada por el docente al final de la clase. Los estudiantes mencionan aleatoriamente qué sintieron al realizar los juegos y circuitos.

**Indicador de aprendizaje**

Se desplazan de diferentes formas de manera individual y grupal.  
Realizan ejercicios de fuerza con y sin elementos.  
Ejecutan circuito con ejercicios de locomoción, manipulación y equilibrio.

UNIDAD. Diagnósticos físicos y socioemocionales		Sesión N° 2	
Objetivo de la sesión	Participar en juegos y circuitos aplicando cualidades físicas, habilidades motrices básicas, habilidades cognitivas y habilidades socioemocionales.		
OA (vinculados según bases curriculares)	● OA6/OA9/OA11 ● OA2/OA3		
OAT y actitudes	OAT2/OAT8/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Locomoción, ejercicios de fuerza, ejercicios de velocidad y trabajo en equipo.		
Cualidades físicas	Fuerza y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego “Roba esquinas”:</b> dividir al curso en 5 equipos con petos deportivos. Marcar con conos las 4 esquinas y el centro de la cancha. Enviar a un equipo por cada cono. Al sonido del silbato el equipo del centro tendrá que robar una esquina (trasladándose con todo su equipo); los equipos de las esquinas tendrán que obligatoriamente cambiarse de lugar intentando llegar con todo su equipo a otra esquina.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Petos deportivos o trozos de tela de 5 colores diferentes.</li> <li>– 5 conos o lentejas.</li> <li>– Silbato (u otro estímulo sonoro).</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sumar variantes de desplazamiento como animales (galopando, reptando, cuadrupedia, etc.).</li> <li>– Si dos equipos completos llegan a una misma esquina, un representante de cada grupo tendrá que realizar un “Cachipún” para ver quién se va al centro.</li> </ul>

10 minutos.

♦ **Juego “Conos musicales”:** organizar al curso en un círculo dejando al centro lentejas o conos. Con música los estudiantes se desplazan girando alrededor de las lentejas; cuando la música se detenga tendrán que sacar una sola lenteja. Los estudiantes que no alcancen a recoger una lenteja tendrán que hacer un desafío motriz para seguir jugando.



- Parlante.
- Música.
- Lentejas o conos.

- Realizar “Cachipún” si se toma la misma lenteja.
- Si no se cuenta con los recursos, adaptar los materiales (silbato, bolas de papel, etc.).
- Sumar variantes de desplazamiento (enanitos, saltos a pie junto, etc.).
- Repetir la dinámica reduciendo el número de lentejas en el círculo.

#### Desarrollo: actividad en patio o cancha

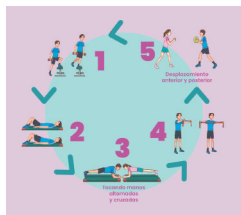
2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

♦♦ **Circuito de fuerza:** dividir al curso en 5 equipos y realizar circuito de fuerza por estaciones.

\* (1) Subir y bajar banco; (2) Puente de glúteo estático o dinámico; (3) Plancha con apoyo de antebrazo; (4) Expansiones de elástico; (5) Lanzamiento de balón medicinal con desplazamiento.



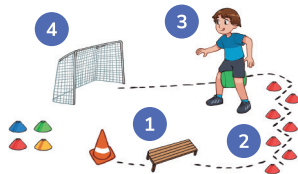
- Bandas elásticas.
- Balones medicinales.
- Banco.

- Realizar ejercicios según repeticiones (de 10 a 12) o por segundos (de 20 a 30 segundos por ejercicio).
- Considerar tiempo de descanso entre los ejercicios.
- Repetir el circuito 2 a 3 veces.

15 minutos.

♦ **Circuito motriz:** dividir al curso en 5 equipos y realizar circuito continuo.

\* (1) Cruzar banco equilibrio; (2) Desplazamientos zigzag; (3) Desplazarse con balón en pies; (4) Lanzar balón con pie.



- Conos.
- Banco.
- Lentejas.
- Balón.
- Arco portátil.

- Sumar variantes de desplazamiento en fase de zigzag.
- Si cuenta con los recursos armar varios circuitos en simultáneo para reducir los tiempos de espera.

### Cierre

5 minutos.

◊◊ **Juego “Círculo de la confianza”**: dividir al curso de forma aleatoria en grupos. Organizar los grupos en círculos indicando que se tomen de las manos. Los estudiantes tendrán que agacharse todos juntos sin soltarse de las manos y luego volver a ponerse de pie.



– No se requieren materiales.

– Repetir la dinámica sumando variantes de complejidad (agacharse en un pie, sentarse sobre las piernas flexionadas, etc.).

5 minutos.

**Feedback**: reflexionar sobre los beneficios que trae para la salud el mantenerse en movimiento.

– Se puede utilizar otra estrategia de evaluación formativa que estime conveniente.

5 minutos.

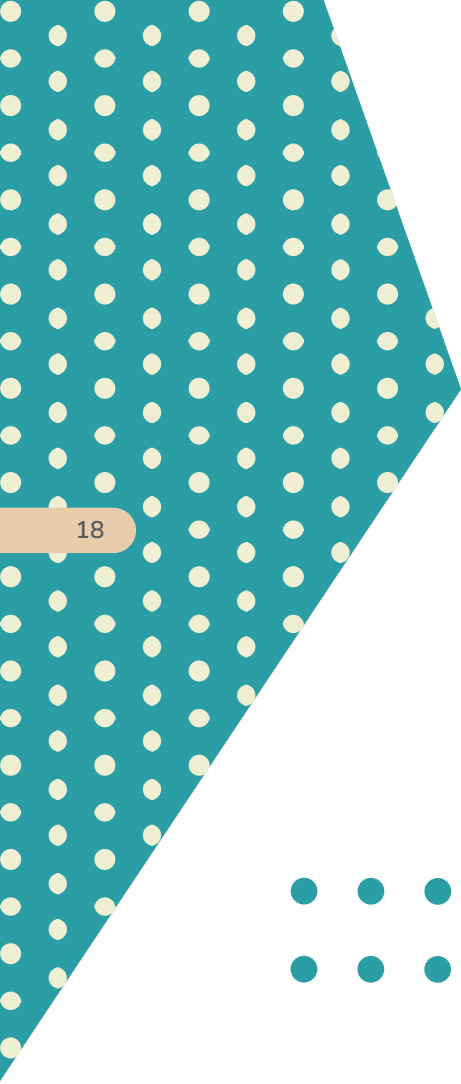
**Higiene y orden**: finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

#### Tipo de evaluación

Evaluación formativa dialogada y guiada por el docente al final de la clase. Los estudiantes mencionan aleatoriamente qué beneficios trae para la salud mantenerse activos dentro y fuera de la escuela.

#### Indicador de aprendizaje

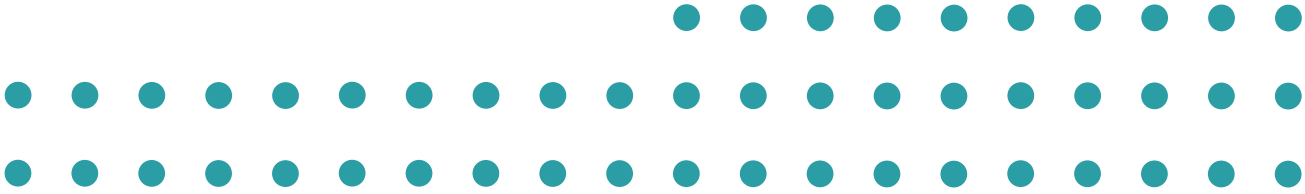
- Realizan ejercicios de fuerza con y sin elementos.
- Ejecutan circuito con ejercicios de locomoción, manipulación y equilibrio.



# UNIDAD DIDÁCTICA

## Progresiones físicas

**Autores:** Valeria Ponce y Sebastián Ulloa



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Progresiones físicas		Nº DE SESIONES: 7
Nº OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>•• OA6/OA7/OA9/OA11</li> <li>• OA8</li> </ul>	OAT1/OAT2/OAT26 OAAA/OAAB/OAAH	Vida activa y saludable. Habilidades motrices.
<p><b>META DE LA UNIDAD:</b> fomentar el desarrollo de la condición física y promover la adquisición de conocimientos sobre una vida activa y saludable, incluyendo aspectos como la nutrición saludable.</p>		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
La importancia del movimiento.	Los estudiantes reflexionan sobre la importancia de realizar actividad física y tener una alimentación saludable para su salud y bienestar integral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Participan de instancias de conversación sobre la importancia de tener hábitos de actividad física y alimentación saludable para una vida saludable.</li> <li>– Realizan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.</li> <li>– Ejecutan actividades lúdicas, juegos y circuitos que requieren mantener un esfuerzo físico sin intermitencia durante un tiempo prolongado.</li> <li>– Realizan test de Cafra para evaluar y comparar su desempeño y desarrollo de cualidades físicas en el tiempo.</li> <li>– Realizan seguimiento de su ritmo cardiaco.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes realizan juegos, actividades lúdicas y circuitos aplicando capacidades físicas de velocidad, resistencia, fuerza y agilidad.	
Conjunción de factores para una vida activa.	Los estudiantes reflexionan sobre las sensaciones que sienten al ejercitarse.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>* Esta unidad considera 7 sesiones de 90 minutos, no obstante, se presentarán actividades principales que se sugieren realizar si se cuenta con menos minutos de clase. De igual forma se pueden realizar más sesiones dividiendo las actividades propuestas, o se puede disminuir el tiempo de las actividades para poder aplicarlas todas.</p>		

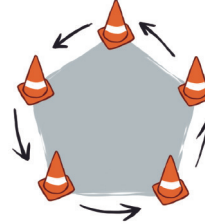
## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

UNIDAD. Progresiones físicas – test de Cafrá		Sesión N° 1	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Ejecutar test de resistencia cardiovascular identificando frecuencia cardíaca de manera manual o a través de dispositivos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA6/OA7/OA9/OA11 • OA8		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
<b>Contenidos</b>	Locomoción, ejercicio de fuerza y trabajo en grupos.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, coordinación y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	◊◊ <b>Explicación del Test:</b> mostrar imágenes o videos explicando la dinámica del test, mencionando para que se utiliza.	Proyector, computador e internet.	Si no se cuenta con los recursos, dibujar el test en la pizarra.
Desarrollo: actividad en patio o cancha			
2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		
10 minutos.	◊ <b>Juego “Simón dice”:</b> el docente dirige la actividad con indicaciones simples que impliquen movimientos coordinativos (saltar en un pie, tocar el suelo, saltar mientras se aplaude, tocar con los dedos la nariz, rodillas, pies, etc.).	No se requieren materiales.	Integrar a los estudiantes haciendo que de manera aleatoria mencionen ejercicios para realizar.



30 minutos.

◊◊ **Test de Cafra:** los estudiantes realizan el test y el docente anota los datos sobre resistencia cardiovascular. Antes y después del test solicitar a los estudiantes que sientan su corazón o el docente mide la frecuencia cardiaca (FC) utilizando alguna aplicación o instrumento.



- Conos.
- Cinta métrica.
- Cronómetro.
- Material para anotar.
- Aparato para medir FC (aplicación en el teléfono u otro instrumento).

- Solicitar a los estudiantes que sientan y cuenten sus latidos en 10 segundos o utilizar un lector de FC en el teléfono u otro dispositivo.
- Se puede aplicar cualquier test según el contexto y realidad de su establecimiento educacional y de sus estudiantes.

#### Cierre

5 minutos.  
15 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

No se requieren materiales.


**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

#### Tipo de evaluación


Evaluación diagnóstica formativa registrando los datos extraídos en la aplicación del test de Cafra.


#### Indicador de aprendizaje

- Siguen las instrucciones para ejecutar el test.
- Realiza el test de forma completa.

UNIDAD. Progresiones físicas – Patrones motores		Sesión N° 2	
Objetivo de la sesión	Aplicar de forma individual o grupal patrones motores de desplazamiento a distintas actividades desarrollando la habilidad de locomoción.		
OA (vinculados según bases curriculares)	•• OA6/OA7/OA9/OA11 • OA8		
OAT y actitudes	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
Contenidos	Locomoción, ejercicio de fuerza y trabajo en grupos.		
Cualidades físicas	Fuerza, coordinación y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
5 minutos.	<p>◊ <b>Introducción al patrón motor de reptar:</b> demostrar y ejecutar en simultáneo el ejercicio. En posición decúbico prono (de guatita) desplazarse moviendo extremidades superiores e inferiores contra lateralmente (brazo izquierdo, pierna derecha y viceversa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No se requieren materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vincular el movimiento con algún animal o personaje que los estudiantes conozcan (cocodrilo, lagartija, "Spider-man", etc.).</li> </ul>
			
15 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego de calentamiento "Pinta Spiderman":</b> demarcar la zona de juego y seleccionar a los estudiantes que perseguirán. Aplicar el ejercicio visto anteriormente como posición estática que deben adoptar aquellos estudiantes que sean pillados. Para liberar a los estudiantes pillados tendrán que saltar sobre ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conos para demarcar.</li> <li>– Petos o trozo de tela para identificar a los "pintadores".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Considerar los diversos nombres que tiene este juego según pertinencia local (pinta, tiña, chola, pilla-pilla, etc.).</li> </ul>

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		
20 minutos.	<p>◊◊ <b>Carrera de relevos animal:</b> dividir al curso en hileras de máximo 4 estudiantes a un extremo de la cancha. Los estudiantes tendrán que cruzar reptando como "cocodrilos" con una lenteja en la espalda hasta la mitad de la cancha (demarcada con un cono) se devolverán corriendo para poner la lenteja en la espalda del compañero que sigue en la hilera.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas.</li> <li>- Conos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si la lenteja cae, recogerla, ponerla en la espalda y seguir avanzando.</li> <li>- Sumar variantes de desplazamiento como otros animales (perros, monos, etc.) posicionando la lenteja en otro segmento corporal.</li> </ul>
5 minutos.	<p>◊◊ <b>Introducción a las respuestas del cuerpo ante el ejercicio físico:</b> reunir a los estudiantes y solicitar que toquen su pecho (a la altura del corazón). Realizar preguntas sobre esfuerzo físico e intensidad relacionadas al aumento del ritmo cardíaco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se requieren materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solicitar también que toquen su cuello con el dedo índice y medio palpando la arteria carótida.</li> </ul>
<b>Cierre</b>			
5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.	No se requieren materiales.	Se puede utilizar otra estrategia de evaluación formativa que estime pertinente.
5 minutos.	<b>Feedback:</b> preguntar sobre habilidades y ejercicios aplicados en las actividades.		
5 minutos.	<b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.		
<b>Tipo de evaluación</b>	Evaluación formativa dialogada y guiada por el docente al final de la clase. Los estudiantes identifican qué habilidades y ejercicios trabajaron durante la clase, además mencionan que fue lo más desafiante para ellos.		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencionan al menos 1 habilidad.</li> <li>- Mencionan al menos 1 ejercicio realizado en la clase.</li> </ul>		

UNIDAD. Progresiones físicas – Patrones motores		Sesión N° 3	
Objetivo de la sesión	Aplicar de forma individual o grupal patrones motores de desplazamiento a distintas actividades desarrollando la habilidad de locomoción.		
OA (vinculados según bases curriculares)	● OA6/OA7/OA9/OA11 ● OA8		
OAT y actitudes	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
Contenidos	Locomoción, ejercicio de fuerza y trabajo en grupos.		
Cualidades físicas	Fuerza, coordinación y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
5 minutos.	<p>◊ <b>Introducción a la cuadrupedia:</b> demostrar y ejecutar en simultáneo el ejercicio. Apoyar las puntas de los pies y las palmas para desplazarse moviendo las extremidades superiores e inferiores contra lateralmente (brazo izquierdo, pierna derecha y viceversa).</p> 	– No se requieren materiales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vincular el movimiento con algún animal o personaje que los estudiantes conozcan (perro, león etc.).</li> <li>– Desplazarse manteniendo las rodillas en semiflexión sin que toquen el suelo.</li> </ul>
15 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego de calentamiento “Luz verde-Luz roja”:</b> el docente estará a un extremo de la cancha y los estudiantes alineados estarán en el otro extremo. Cuando el docente de la espalda los estudiantes podrán avanzar desplazándose en cuadrupedia. Cuando el docente se dé la vuelta, los estudiantes tendrán que esperar sin moverse. Si el docente observa a alguien moviéndose, este tendrá que retroceder.</p>	– No se requieren materiales.	

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.

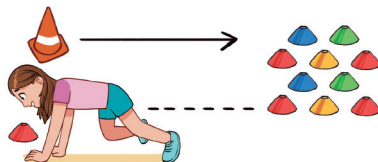
**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

20 minutos.

◇◇ **Carrera de lentejas:** dividir al curso en hileras de máximo 4 estudiantes. Situar a un extremo de la cancha conos y formar a los estudiantes detrás de ellos. Los primeros estudiantes de las hileras se desplazarán hasta llegar a una zona con muchas lentejas. Cada estudiante podrá sacar una lenteja a la vez y situarla en su cabeza para devolverse en cuadrupedia. Al llegar a su equipo toca la mano del siguiente en la hilera para dar el relevo.

- Conos.
- Lentejas.

- Si la lenteja se cae, recogerla, volver a ponerla en la cabeza y seguir.
- Sumar variantes de desplazamiento al ir a buscar las lentejas (saltos a dos pies, a un pie, etc.).



### Cierre

10 minutos.

**Vuelta a la calma:** volver a sentir el corazón y realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente. Al finalizar volver a sentir el corazón y dialogar sobre el ritmo cardíaco.

No se requieren materiales.

5 minutos.

**Feedback:** realizar una instancia de conversación y reflexión con los estudiantes sobre los beneficios de realizar actividad física y llevar una alimentación saludable.

5 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

Logran desplazarse en cuadrupedia en diversas actividades.

UNIDAD. Progresiones físicas – Patrones motores		Sesión N° 4	
Objetivo de la sesión	Aplicar de forma individual o grupal patrones motores de desplazamiento a distintas actividades desarrollando la habilidad de locomoción.		
OA (vinculados según bases curriculares)	● OA6/OA7/OA9/OA11 ● OA8		
OAT y actitudes	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
Contenidos	Locomoción, ejercicio de fuerza y trabajo en grupos.		
Cualidades físicas	Fuerza, coordinación y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos. 5 minutos. 15 minutos.	<p><b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.</p> <p>◊ <b>Calentamiento:</b> realizar movilidad articular guiada por el docente.</p> <p>◊ <b>“Pinta espejo”:</b> demarcar la zona de juego y seleccionar estudiantes para perseguir al resto. Aplicar los ejercicios (reptar y cuadrupedia) como dinámica de posición que deben adoptar aquellos estudiantes que sean “pintados”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conos.</li> <li>– Petos o trozo de tela para identificar a los “pintadores”.</li> </ul>	Utilizar estímulo auditivo y visual para indicar el cambio de ejercicio (reptar o cuadrupedia).

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

◊◊ **Juegos por estaciones:** dividir al curso en grupos y situar a cada uno en una estación de juego.

30 minutos.

\* (1) **"Sacando tesoros":** desplazarse reptando de un extremo a otro hacia la zona de lentejas, sacar una y devolverse con la lenteja en la espalda. Dejar la lenteja en su "caja fuerte" y repetir la dinámica para robar más tesoros.

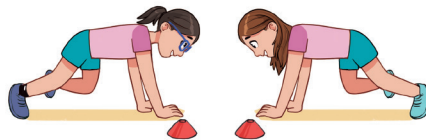


- Lentejas.
- Cajas de cartón.

- Realizar los juegos por 5 minutos y luego rotar las estaciones.

- Si se cae el cono hay que realizar 2 sentadillas con salto para poder seguir jugando.

2) **"Cachipún lenteja":** desplazarse en cuadrupedia con una lenteja en la cabeza y al encontrar un contrincante realizar un "Cachipún" para ganar su lenteja.



- Lentejas.

- Si el participante pierde su lenteja pueden seguir jugando buscando ganar otra.

- Si se tiene más de una lenteja al perder, solo se entrega una por perdida.

(3) **“Roba colitas”**: cada estudiante tendrá una “colita” sujeta a su pantalón. Los estudiantes tendrán que desplazarse en cuadrupedia y quitar colitas, evitando que les quiten las suyas.



Petos deportivos o trozo de tela para las colitas.

Si pierden su cola pueden seguir jugando buscando quitar las de otros compañeros.

(4) **“Carrera del más rápido”**: dividir al grupo en 2 filas situadas en extremos contrarios. Cuando el docente diga “cono”, los estudiantes se desplazarán reptando para tomar un cono que este al centro de la zona de juego.



Conos.

Sumar variantes en la posición de inicio antes de reptar (sentados, acostados de espalda, etc.).

#### Cierre

10 minutos.

**Vuelta a la calma**: realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

No se requieren materiales.

5 minutos.

**Higiene y orden**: finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

- Logran desplazarse en cuadrupedia en diversas actividades.
- Logran desplazarse reptando en diversas actividades.

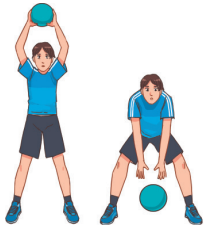
UNIDAD. Progresiones físicas – Circuitos de fuerza		Sesión N° 5	
Objetivo de la sesión	Realizar de forma individual diferentes patrones motores de desplazamiento y ejercicios de fuerza aplicados a un circuito.		
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA6/OA7/OA9/OA11 ● OA8		
OAT y actitudes	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
Contenidos	Locomoción, equilibrio, ejercicio de fuerza y trabajo autónomo.		
Cualidades físicas	Fuerza, coordinación y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
5 minutos.	◊ <b>Calentamiento:</b> antes de realizar el calentamiento tocar su pecho en la zona del corazón y sentirlo. Realizar movilidad articular guiada por el docente.		
10 minutos.	◊ <b>Pinta Aquiles:</b> demarcar la zona de juego y seleccionar estudiantes para perseguir al resto. Los pintadores tendrán que tocar los talones de los demás estudiantes. Los participantes que sean pintados tendrán que mantener el equilibrio levantando el pie que les tocaron esperando que otro estudiante los libere.	– Petos deportivos.	– Considerar los diferentes nombres que se le da a este juego según pertinencia local (pinta, tiña, etc.). – Repetir la dinámica seleccionando otros estudiantes para pintar.
2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

30 minutos.	<p>◊◊ <b>Circuito de obstáculos:</b> dividir al curso en 4 o 5 hileras y situarlas detrás de conos desplegados a lo largo de la cancha. El primer integrante de cada hilera tendrá que pasar por los obstáculos y volver al final de la hilera para darle la salida al siguiente participante.</p> <p>* (1) Carrera en cuadrupedia.          (2) Rodar en colchonetas.          (3) Avanzar en sentadilla con salto.          (4) Lanzamiento de balón medicinal para derribar conos (en forma de pirámide).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos.</li> <li>- Balón medicinal.</li> <li>- Colchonetas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir al curso en varios grupos para disminuir el tiempo de espera.</li> <li>- Solicitar que armen la pirámide de conos y dejen el balón medicinal en su lugar antes de devolverse corriendo.</li> <li>- Realizar la carrera al menos 2 veces.</li> <li>- Ajustar las estaciones según los materiales que se dispongan.</li> </ul>
-------------	--	--

### Cierre

10 minutos.	<p><b>Vuelta a la calma:</b> volver a sentir el corazón y realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente. Al finalizar volver a sentir el corazón y dialogar sobre el ritmo cardíaco.</p>	No se requieren materiales.
5 minutos.	<p><b>Feedback:</b> realizar una instancia de conversación y reflexión con los estudiantes sobre los beneficios de realizar actividad física.</p>	
5 minutos.	<p><b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.</p>	
<b>Tipo de evaluación</b>	<p>Esta sesión no considera una evaluación.          * Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.</p>	
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan distintos patrones motores para desplazarse por el circuito.</li> <li>- Realizan ejercicios de fuerza con y sin carga.</li> </ul>	

UNIDAD. Progresiones físicas – test de Cafra		Sesión N° 6	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Ejecutar test de resistencia cardiovascular identificando frecuencia cardiaca de manera manual o a través de dispositivos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA6/OA7/OA9/OA11 • OA8		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
<b>Contenidos</b>	Locomoción, ejercicio de fuerza y trabajo en grupos.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, coordinación y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊ <b>Juego de “Pases pesados”:</b> dividir al curso en círculos y entregar un balón medicinal a cada grupo. Un estudiante de cada círculo tendrá que empujar y hacer rodar el balón medicinal hacia otro compañero; quien reciba el balón tendrá que tomarlo y realizar un “Pull over” antes de empujar el balón hacia otro participante.</p> <p>* Repetir la dinámica sumando variantes de lanzamiento y de recepción del balón medicinal.</p> <p>* (1) Pull over de pie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Balón medicinal (o algún objeto con peso que se pueda lanzar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sumar variantes de lanzamiento (lanzamiento frontal, hacia arriba, etc.).</li> <li>– Indicar que los lanzamientos se dirijan al centro del círculo y no al cuerpo de los estudiantes.</li> <li>– Sumar variantes de recepción (realizar sentadilla sujetando el balón, estocada, peso muerto, etc.).</li> </ul>
			

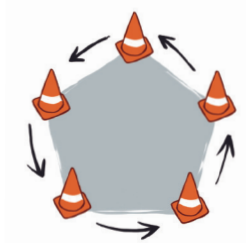
### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

30 minutos.

◊◊ **Test de Cafra:** los estudiantes realizan el test y el docente anota los datos sobre resistencia cardiovascular. Antes y después del test solicitar a los estudiantes que sientan su corazón o el docente mide la frecuencia cardíaca (FC) utilizando alguna aplicación o instrumento.



- Conos.
- Cinta métrica.
- Cronómetro.
- Material para anotar.
- Aparato para medir FC (aplicación en el teléfono u otro instrumento).
- Solicitar a los estudiantes que sientan y cuenten sus latidos en 10 segundos o utilizar un lector de FC en el teléfono u otro dispositivo.
- Se puede aplicar cualquier test según el contexto y realidad de su establecimiento educacional y de sus estudiantes.

### Cierre

10 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

5 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Evaluación formativa registrando los datos extraídos de la aplicación del test de Cafra.

**Indicador de aprendizaje**

- Siguen las instrucciones para ejecutar el test.
- Realiza el test de forma completa.

UNIDAD. Progresiones físicas – Evaluación circuitos de fuerza		Sesión N° 7	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Realizar diferentes patrones motores de desplazamiento y ejercicios de fuerza aplicados a un circuito.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA6/OA7/OA9/OA11 • OA8		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT1/OAT2/OAT26 y OAAA/OAAB/OAAH		
<b>Contenidos</b>	Locomoción, ejercicio de fuerza y trabajo autónomo.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, coordinación y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊◊ <b>"Mar, cielo, tierra"</b>: organizar a los estudiantes en una fila situada sobre una línea de la cancha (esta posición será "tierra"). Cuando el docente diga "mar" los estudiantes saltarán detrás de la línea y cuando diga "cielo" tendrán que saltar delante de la línea.</p>	<p>– No se requieren materiales.</p>	<p>– Sumar variantes para cambiar de tierra, a mar o cielo (saltar en un pie, saltar en posición de enanito, etc.).</p>

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		
35 minutos.	<p>◊◊ <b>Evaluación circuito "Spartan":</b> dividir al curso en 4 o 5 hileras y situarlas detrás de conos desplegados a lo largo de la cancha. Antes de comenzar la actividad solicitar que sientan los latidos de su corazón. El primer integrante de cada hilera tendrá que pasar por los obstáculos y volver al final de la hilera para darle la salida al siguiente participante. Solicitar que cada vez que terminen el circuito sientan nuevamente los latidos de su corazón.</p> <p><b>* (1) Cruzar túnel de barro reptando (colchonetas u otros objetos para el túnel).</b>  <b>(2) Subir la montaña (colchonetas grandes apiladas).</b>  <b>(3) Carrera sujetando sacos de arena (objetos con peso).</b>  <b>(4) Salto horizontal sobre foso de leños con fuego (desplegar lentejas en la zona de salto).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas pequeñas (o steps, cuerdas u otro elemento para hacer túnel).</li> <li>- Colchonetas grandes o algún elemento que puedan subir o trepar.</li> <li>- Balón medicinal, corebag o algún objeto con peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la evaluación propuesta o diseñar una propia ajustada a su contexto y realidad.</li> <li>- Dividir al curso en grupos pequeños para disminuir los tiempos de espera.</li> <li>- Ajustar las estaciones según los materiales que se dispongan.</li> <li>- Solicitar que lleven el objeto con peso a su lugar al devolverse corriendo.</li> <li>- Realizar la carrera al menos 2 veces.</li> </ul>

### Cierre

10 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.	- No se requieren materiales.
5 minutos.	<p><b>Feedback:</b> realizar retroalimentación de la evaluación y de lo aprendido sobre ritmo cardíaco y sensaciones corporales al realizar ejercicio físico.</p> <p><b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.</p>	

**Tipo de evaluación** Evaluación sumativa. Heteroevaluación por medio de una rúbrica analítica.

**Indicador de aprendizaje**

- Realizan distintos patrones motores para desplazarse por el circuito.
- Realizan ejercicios de fuerza con y sin carga.

## EVALUACIÓN UNIDAD PROGRESIONES FÍSICAS

ASIGNATURA. Educación Física y Salud	
AGENTE/S	Heteroevaluación 100%
OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN	RESULTADO DE APRENDIZAJE
Medir la ejecución individual de patrones motores de desplazamiento y ejercicios de fuerza con y sin carga aplicadas en el circuito "Spartan".	Los estudiantes ejecutan distintos patrones motores de desplazamiento y logran realizar ejercicios de fuerza con y sin carga aplicados a un circuito "Spartan". Además, los estudiantes reflexionan sobre las sensaciones corporales durante la práctica de actividad física y ejercicio físico.
CONSIGNA EVALUATIVA	En la última sesión de la unidad los estudiantes se agrupan en equipos organizados en hileras para tomar turnos en la ejecución de un circuito estilo "Spartan". Antes y después de sortear los obstáculos y desafíos del circuito los estudiantes tendrán que sentir los latidos de su corazón situando sus manos en el pecho o posicionando sus dedos índice y medio en el cuello (palpando la arteria carótida).

35

Nombres del estudiante		Puntaje total	16 puntos
		Porcentaje de exigencia	60%
Fecha de la evaluación		Puntaje obtenido	
		Calificación	

Puntaje	Nota
16.0	7.0
15.0	6.5
14.0	6.1
13.0	5.6
12.0	5.1
11.0	4.7

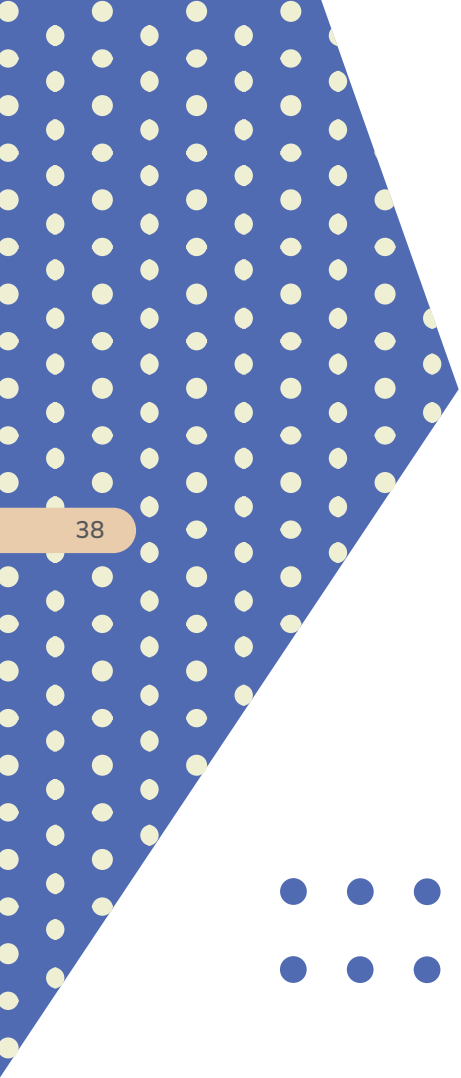
Puntaje	Nota
10.0	4.2
9.0	3.9
8.0	3.7
7.0	3.5
6.0	3.3
5.0	3.0

Puntaje	Nota
4.0	2.8
3.0	2.6
2.0	2.4
1.0	2.2
0.0	2.0

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – RÚBRICA ANALÍTICA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESTACADO (2 PUNTOS)	INTERMEDIO (1 PUNTO)	BÁSICO (0,5 PUNTOS)
<b>REPTAR</b>	El estudiante logra desplazarse reptando a través del túnel, coordinando el movimiento de sus extremidades de manera contralateral.	El estudiante se desplaza reptando a través del túnel con dificultad para coordinar el movimiento de sus extremidades de manera contralateral.	El estudiante no logra desplazarse reptando a través del túnel.
<b>TREPAR</b>	El estudiante logra trepar la superficie dispuesta en el circuito sin necesitar ayuda o asistencia externa.	El estudiante trepa con dificultad la superficie dispuesta en el circuito necesitando de ayuda o asistencia externa.	El estudiante no logra trepar la superficie dispuesta en el circuito.
<b>CARRERA CON PESO</b>	El estudiante logra desplazarse corriendo sujetando sin dificultad un objeto pesado.	El estudiante se desplaza corriendo sujetando con dificultad un objeto pesado.	El estudiante se desplaza corriendo sin sujetar un objeto pesado.
<b>SALTO HORIZONTAL</b>	El estudiante realiza salto horizontal en la zona demarcada saltando las lentejas dispuestas en el suelo y utiliza sus brazos para tomar impulso.	El estudiante realiza salto horizontal en la zona demarcada saltando las lentejas dispuestas en el suelo, utiliza sus brazos para tomar impulso, sin embargo.	El estudiante realiza salto horizontal en la zona demarcada saltando las lentejas dispuestas en el suelo, sin embargo, no utiliza sus brazos para tomar impulso.
<b>RITMO CARDIACO</b>	El estudiante siente su ritmo cardiaco situando su mano en el pecho o los dedos (índice y medio) en el cuello antes y después de realizar el circuito.		El estudiante no siente su ritmo cardiaco al no situar su mano en el pecho o los dedos (índice y medio) en el cuello antes y después de realizar el circuito.
<b>USO DE MATERIALES</b>	El estudiante utiliza de forma adecuada y segura los materiales, cuidando de no deteriorar el material al darle un mal uso.		El estudiante utiliza de forma poco segura e inadecuada los materiales, deteriorando los elementos al darles un mal uso.

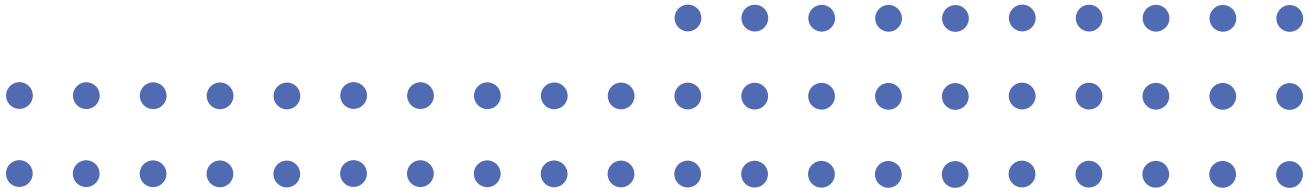
<b>ACTITUDES Y VALORES</b>	El estudiante promueve un trato cordial hacia los compañeros de su grupo y del resto de los equipos, comunicándose de forma amable y respetuosa.	El equipo promueve un trato cordial únicamente con los integrantes de su equipo, comunicándose de forma hostil, con el resto de los grupos.	El estudiante no promueve un trato cordial entre los integrantes de su equipo ni del resto de los grupos.
<b>ORDEN EN LA HILERA</b>	El estudiante respeta los turnos de ejecución del circuito, siguiendo el orden de la hilera. Además, no molesta o interrumpe al resto de sus compañeros mientras espera nuevamente su turno.	El estudiante respeta los turnos de ejecución del circuito, sin embargo, molesta o interrumpe al resto de sus compañeros mientras espera nuevamente su turno.	El estudiante no respeta los turnos de ejecución del circuito y molesta o interrumpe al resto de sus compañeros mientras espera nuevamente su turno.



# UNIDAD DIDÁCTICA

## Juegos predeportivos y deportes inclusivos

**Autores:** Felipe Castro y Pablo Meza



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Juegos predeportivos y deportes inclusivos		Nº DE SESIONES: 6
Nº OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• OA1/OA6/OA9/OA11</li> <li>• OA2/OA3/OA4</li> </ul>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 OAAA/OAAD/OAAG	Habilidades motrices. Seguridad, juego limpio y liderazgo.
<p><b>META DE LA UNIDAD:</b> desarrollar habilidades motrices mediante la realización de deportes inclusivos, fomentando la empatía y la colaboración grupal, realizando además ejercicios de fuerza y agilidad durante su ejecución.</p>		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
Cooperación y trabajo en equipo.	Los estudiantes juegan en equipos o duplas, comunicándose con sus pares de forma respetuosa e integrando a todo el grupo en las actividades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizan juegos y actividades de manera individual, en parejas o de forma grupal con los ojos parcialmente o completamente vendados.</li> <li>– Realizan juegos y actividades con movilidad reducida de manera individual, en parejas o de forma grupal.</li> <li>– Participan en dinámicas predeportivas y deportivas relacionadas al voleibol sentado, Bochas adaptadas, atletismo inclusivo y goalball.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes desarrollan habilidades motrices y cualidades físicas a través de juegos y actividades inclusivas.	
Iniciación deportiva.	Los estudiantes desarrollan habilidades relacionadas con deportes inclusivos.	
Seguir las reglas del juego.	Los estudiantes siguen y aplican reglas que promueven la sana competencia y la seguridad durante las actividades.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* La unidad considera 6 sesiones de 90 minutos cada una; no obstante, se presentarán sugerencias de actividades principales para realizar en caso de contar con menos minutos disponibles para la clase. Otra estrategia útil podría ser reducir el tiempo de las actividades para ajustarse a los minutos que se tengan de clase.</li> <li>* La unidad dispone de actividades y juegos que presentan distintas situaciones en las que los estudiantes tendrán que vendarse los ojos o realizar ejercicios con movilidad reducida para incentivar la concientización y empatía; no obstante, si estas actividades suponen alguna dificultad para algún estudiante adaptar las dinámicas según su propio contexto y realidad educativa.</li> </ul>		

## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

UNIDAD. Predeportes y deportes inclusivos – Introducción a actividades inclusivas		Sesión N° 1	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Ejecutar actividades y juegos donde se inhiba la visión para desarrollar y potenciar otros sentidos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA1/OA6/OA9/OA11 • OA2/OA3/OA4		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Habilidades de locomoción, trabajo autónomo y trabajo en equipo.		
<b>Cualidades físicas</b>	Agilidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	<p>🔗 <b>Juego “¿Quién es?”:</b> situar a los estudiantes en un círculo y solicitar que se cubran los ojos. Seleccionar de manera silenciosa a un estudiante para ubicarlo al centro del círculo con los ojos descubiertos. El estudiante del centro tendrá que acercarse a algún compañero y emitir un sonido para que adivinen quien es.</p> 	Antifaz o pañuelo para cubrir los ojos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hacer distintos sonidos de animales.</li> <li>– Dar 2 oportunidades para adivinar quién hace los sonidos.</li> <li>– Hacer cambio del estudiante que está al centro del círculo si no se adivina.</li> <li>– Hacer la dinámica a la inversa, el estudiante del centro con los ojos vendados llega a un compañero del círculo e intenta adivinar con el sonido quién es.</li> </ul>
	* Repetir la dinámica si no se adivina quién está haciendo los sonidos.		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

◊ **Juego "Frío - tibio - caliente":** dividir al curso en parejas. Un miembro de cada dupla tendrá que cubrirse los ojos, el otro estudiante deberá escoger un objeto y situarlo en algún lugar de la cancha (alejado del estudiante vendado). Quien tenga los ojos cubiertos se desplazará escuchando las palabras "frío, tibio o caliente" para acercarse al objeto. Cuando tenga el objeto en sus manos deberá describirlo e intentar adivinar qué es.



- Antifaz o pañuelo para cubrir los ojos.
- Objetos para esconder.
- Sumar variantes de desplazamientos sencillos como gatear, saltar a pies juntos, etc.
- Repetir la dinámica intercambiando roles.

20 minutos.

◊◊ **Juego "El tren":** dividir al curso en 4 hileras a un extremo de la cancha. Cubrir los ojos de los estudiantes a excepción del último participante de cada hilera, quien será el maquinista. El maquinista guiará con palabras a sus compañeros para recoger a lo largo de la cancha conos de un color asignado al equipo. El tren que llegue primero al otro lado y tenga todos sus conos será el ganador.



- Antifaz o pañuelo para cubrir los ojos.
- Conos de 4 colores.
- Cambiar de posición los conos para hacer más complejo el movimiento del tren.
- Incorporar variantes de desplazamiento hacia los conos como saltos a dos pies, enanitos, etc.
- Repetir la dinámica con otros estudiantes maquinistas y dispersando los conos para cambiar la trayectoria del "tren".

### Cierre

10 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente; dar un tiempo para que tomen agua.	No se requieren materiales.	
5 minutos.	<b>Feedback:</b> preguntar sobre experiencia y sentidos trabajados en los juegos.		Se puede utilizar otra estrategia de evaluación formativa que estime conveniente.
5 minutos.	<b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase con lavado de manos y rostro.		
<b>Tipo de evaluación</b>	Evaluación formativa dialogada y guiada por el docente al final de la clase. Los estudiantes de forma aleatoria describen cómo se sintieron y qué sentidos creen que trabajaron.		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mencionan al menos 1 sentido trabajado en las actividades.</li><li>– Se desplazan de diversas formas con los ojos vendados.</li></ul>		

UNIDAD. Predeportes y deportes inclusivos – Atletismo inclusivo		Sesión N° 2	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Ejecutar diferentes actividades y juegos relacionadas con el atletismo inclusivo		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA1/OA6/OA9/OA11 • OA2/OA3/OA4		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Habilidades motrices de locomoción y estabilidad, cualidades físicas y actividades predeportivas.		
<b>Cualidades físicas</b>	Agilidad, resistencia y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Comunicación, autonomía y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego de la “Media naranja”:</b> dividir al curso en parejas asignado un animal a cada una de ellas. Situar a los miembros de cada dupla en extremos contrarios de la cancha. Vendar los ojos de un miembro de cada dupla. Las duplas tendrán que juntarse emitiendo el sonido del animal designado (no pueden darse otra indicación para juntarse).</p> <p><b>* Repetir la dinámica intercambiando roles.</b></p>	<p>Venda u otro objeto para cubrir los ojos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Distanciar lo más posible a los estudiantes para evitar choques, o hacer la actividad por rondas.</li> <li>– Sumar variantes de desplazamiento como gatear, saltar a pies juntos, etc.</li> </ul>



### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

◇◇ **Juego "El lazarillo":** en parejas y con los ojos descubiertos los estudiantes se desplazarán por todo el patio recordando las sensaciones que sintieron al caminar sin cubrir su vista. Luego uno de los estudiantes se vendará los ojos y el otro será el lazarillo quien lo guiará tomándole la mano, hombro o brazo.



- Vendas u otros objetos para cubrir la vista.
- Sumar variantes de desplazamiento para aumentar la dificultad (trostar, saltar con ambos pies, un pie, etc.).
- Repetir la dinámica intercambiando roles.

44

25 minutos.

◇◇ **Iniciación a carreras asistidas:** organizar al curso en parejas. Los estudiantes (uno con los ojos vendados y otro con la vista descubierta) tendrán que pasar por un circuito donde comenzarán corriendo uno al lado del otro tomados de la mano, luego el estudiante con los ojos vendados tendrá que caminar sobre una viga de equilibrio sin soltar la mano de su compañero; finalmente tendrán que seguir corriendo hasta llegar a una zona marcada con conos donde tendrán que soltarse para que el estudiante con los ojos vendados salte horizontalmente.



- Vendas u otros objetos para cubrir la vista.
- Viga, cajón o superficie para hacer equilibrio.
- Conos para marcar zona de salto.
- Realizar 2 o 3 circuitos iguales en simultáneo y dividir al curso para reducir los tiempos de espera.
- Si hay estudiantes que tengan temor de taparse completamente los ojos, indicar que se tapen solo uno o que dejen entreabiertos los ojos.
- Repetir el circuito para que el otro miembro de la pareja pueda cubrirse los ojos.

Cierre		
5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.	No se requieren materiales.
5 minutos.	<b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase con lavado de manos y rostro.	
<b>Tipo de evaluación</b>	Esta sesión no considera una evaluación. * Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.	
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logran desplazarse de distintas formas con los ojos vendados.</li> <li>- Logran comunicarse y escuchar las instrucciones de su dupla de trabajo.</li> </ul>	

UNIDAD. Predeportes y deportes inclusivos – Bochas adaptadas		Sesión N° 3	
Objetivo de la sesión	Desarrollar habilidades motrices de manipulación y estabilidad mediante el juego bochas en situaciones de movilidad reducida.		
OA (vinculados según bases curriculares)	•• OA1/OA9/OA11 • OA3/OA10		
OAT y actitudes	OAT3/OAT18/OAT19/OAT25 y OAAD/OAAH		
Contenidos	Habilidades motrices de manipulación y equilibrio, sentido de ubicación espacial y juegos predeportivos.		
Cualidades físicas	Agilidad y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Comunicación, autonomía, resolución de problemas y colaboración		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	◊ <b>Explicación del deporte “Bochas”:</b> se muestran y explican las dinámicas y características del deporte y cómo se adaptaría en movilidad reducida.	Proyector, computador y conexión de internet.	– Explicar el deporte mediante un vídeo. – Si no se cuentan con los recursos, explicar el juego con imágenes impresas o con dibujos en la pizarra.
5 minutos.	◊ <b>Movilidad articular:</b> el docente realiza ejercicios de movilidad articular con énfasis en tren superior dentro de la sala.		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

10 minutos.

◊ **Actividades de equilibrio:** con el balón en la palma de la mano realizar ejercicios y desplazamientos evitando que se caiga el balón.

\* (1) Desplazamiento en enanitos (2) Tocar el piso con la otra mano.



– Balón espuma o pelotas de tenis pinchadas.

– Utilizar distintos segmentos corporales para sostener el balón en equilibrio (brazos, pies, etc.).

– Realizar distintas posiciones para equilibrar el balón (enanitos, agacharse y tocar el piso, sentarse y levantarse, etc.).

2 minutos.

**Hidratación:** dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.

10 minutos.

◊◊ **Actividades de lanzamiento:** lanzar el balón hacia un cono e intentar derribarlo.

\* Repetir lanzamientos en distintas posiciones (de pie, sentados, etc.).

– Balón espuma.  
– Conos.

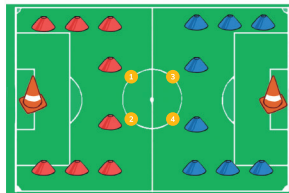
– Utilizar distintos segmentos corporales para tomar y lanzar el balón (codos, pies, etc.).

20 minutos.

◊◊ **Realidad de juego:** dividir al curso en 4 equipos y crear 2 espacios de juego para las bochas adaptadas (demarcar las zonas de juego con lentejas). Realizar partidos en simultáneo organizando a cada equipo en hileras para tomar turnos al lanzar. En cada lanzamiento se intentará botar el cono y obtener un punto para su equipo.

– Balón espuma o pelotas de tenis pinchadas.  
– Conos.  
– Lentejas.

– Rotar los equipos para que todos jueguen con todos.  
– Implementar variaciones en las posiciones de lanzamiento (sentados, de espalda, acostados, etc.) o variar los segmentos corporales que utilicen para lanzar (codos, pies, mano menos hábil, etc.).  
– Aumentar el número de conos para derribar.



### Cierre

5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.	No se requieren materiales.	
5 minutos.	<b>Feedback:</b> preguntar sobre experiencia y movimientos realizados.		– Se puede utilizar otra estrategia de evaluación formativa que estime conveniente.
5 minutos.	<b>Higiene:</b> finalizar la clase con lavado de manos y rostro.		
<b>Tipo de evaluación</b>	Evaluación formativa dialogada y guiada por el docente al final de la clase. Los estudiantes de forma aleatoria describen cómo se sintieron y qué movimientos realizaron.		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mantienen equilibrio del balón aplicando distintos tipos de desplazamientos.</li><li>– Realizan lanzamientos hacia pares u objetos.</li><li>– Describen al menos 1 movimiento realizado.</li></ul>		

UNIDAD. Predeportes y deportes inclusivos – Voleibol sentado		Sesión N° 4	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Desarrollar habilidades óculo-manuales mediante la práctica de voleibol sentado.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA1/OA9/OA11 • OA3/OA10		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT3/ OAT18/OAT19/OAT25 y OAAD/OAAH		
<b>Contenidos</b>	Habilidades óculo-manuales, equilibrio estático, cualidades físicas.		
<b>Cualidades físicas</b>	Resistencia y agilidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Resolución de problemas, autonomía, comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en patio o cancha			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.	– Parlante.	– Sumar canción que indique las partes del cuerpo que hay que mover.
5 minutos.	◊ <b>Movilidad articular:</b> realizar ejercicios de movilidad articular guiados por el docente.		
10 minutos.	◊◊ <b>Juego “manos calientes”:</b> dividir al curso en 4 equipos, situando a los estudiantes en un círculo mirando hacia dentro. Todos los grupos comenzarán con un globo y tendrán que evitar que este toque el piso golpeándolo con distintos segmentos corporales que indicará el docente.	– Globos o bolsas recicladas con aire por dentro.	– Aumentar la complejidad del juego señalando durante el golpe del globo el nombre del compañero que debe realizar el siguiente toque. – Sumar más globos. – Sumar variantes de postura (sosteniéndose en un pie, en enanitos, sentados, etc.).
			
	* Repetir la dinámica aplicando variantes para aumentar la complejidad.		
2 minutos	<b>Hidratación:</b> dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

15 minutos.

♦ **Iniciación al lanzamiento del balón:** dividir al curso en parejas. Las parejas tendrán que desplazarse de un extremo a otro de la cancha realizando pases consecutivos.

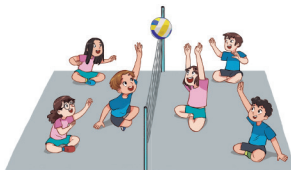
\* Repetir la dinámica variando la forma en la que se golpea el balón.



- Balón de espuma o globos.
- Pueden realizar pequeñas retenciones del balón para facilitar el trabajo.
- Sumar variantes de golpe y lanzamiento del balón (con ambas manos, con una mano, con la cabeza, etc.).
- Distanciar a las parejas o realizar la actividad por turnos para evitar choques.

25 minutos.

♦♦ **Realidad de juego:** armar 3 canchas de voleibol sentado marcando las zonas de juego con conos y mallas portátiles. Formar 6 equipos y ubicarlos en las áreas de juego. Explicar las reglas que tendrán que seguir y la forma en la que se juega el voleibol sentado.



- Balón de espuma.
- Lentejas para demarcar zonas de juego.
- Malla baja de voleibol, elástico o vallas de pvc.
- Rotar equipos para que todos jueguen con todos.
- Comenzar unos minutos el partido de pie aplicando lo visto en los ejercicios anteriores, y luego indicar que se sienten.
- Si no se cuenta con la cantidad de materiales necesarios, realizar una sola cancha para jugar y realizar partidos rotativos.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente, finalizar ayudando a recoger los materiales.

No se requieren materiales.

5 minutos.

**Hidratación e Higiene:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten y se laven las manos y el rostro.

#### Tipo de evaluación

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

#### Indicador de aprendizaje

- Siguen las instrucciones del juego y del deporte.
- Realizar lanzamientos en distintas posiciones (de pie, con desplazamiento y sentados).

UNIDAD. Predeportes y deportes inclusivos – Iniciación al goalball		Sesión N° 5	
Objetivo de la sesión	Desarrollar habilidades motrices de locomoción y manipulación con restricción en la visión.		
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA1/OA9/OA11 ● OA2		
OAT y actitudes	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Habilidades motrices de locomoción y manipulación (lanzamiento, recepción), cualidades físicas y propiocepción.		
Cualidades físicas	Agilidad y resistencia.		
Habilidades	Trabajo en equipo, concentración, comunicación y atención al entorno.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego “El escape silencioso”:</b> dividir al curso en grupos. Cada grupo se dividirá en algunos estudiantes con ojos vendados que forman un círculo y el resto del equipo estará dentro del círculo sin cubrirse los ojos. Los estudiantes al interior del círculo tendrán que salir evitando hacer ruido para no ser atrapados por sus compañeros con los ojos vendados.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vendas o trozo de tela para cubrir los ojos.</li> <li>– Colgar cascabeles o algún objeto que emita ruido a los estudiantes que están dentro del círculo.</li> </ul>
	* Repetir la dinámica intercambiando roles.		
2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

20 minutos.

♦♦ **Juego “Canasta sonora”:** dividir el curso en parejas. Un integrante de la dupla se vendará los ojos mientras el otro con los ojos descubiertos se ubica a 6 pasos de su compañero sosteniendo una caja de cartón. El estudiante con los ojos vendados tendrá que lanzar pelotas a la caja escuchando las indicaciones de su compañero.

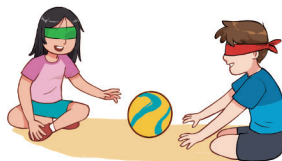


- Vendas o trozo de tela para cubrir los ojos.
- Caja de cartón.
- Pelotas plásticas, de tela o papel reciclado.
- Aumentar la distancia entre los estudiantes.
- Cambiar el estímulo sonoro por aplausos.
- Sumar variantes de posiciones de lanzamiento (sosteniéndose en 1 pie, de espaldas, sentado, etc.).

\* Repetir la dinámica intercambiando roles.

20 minutos.

♦ **Juego “Cañitos adaptados”:** en parejas, sentar un estudiante frente al otro a una distancia de 10 pasos. Ambos tendrán los ojos vendados para lanzar, bloquear o atrapar un balón “sonoro”. Los estudiantes tendrán que evitar que su contrincante anote un punto lanzando el balón a los costados de su compañero.



- Balones sonoros de Goalball profesional o fabricados (revestir un balón con bolsa y anudar objetos que suenen como cascabeles).
- Vendas o trozo de tela para cubrir los ojos.
- Aumentar la distancia entre los estudiantes.
- Sumar variantes de posiciones, acostados decúbito ventral (de guatita), etc.
- Sumar otro estudiante para cumplir rol de árbitro y pelotero, realizando intercambio de roles.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente, finalizar ayudando a recoger los materiales.

No se requieren materiales.

5 minutos.

**Higiene:** finalizar la clase con lavado de manos y rostro.

#### Tipo de evaluación

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

#### Indicador de aprendizaje

- Lanzar una pelota dentro de la caja de cartón.
- Logran atrapar un balón “sonoro”.

UNIDAD. Predeportes y deportes inclusivos – Evaluación goalball		Sesión N° 6	
Objetivo de la sesión	Ejecutar ejercicios relacionados a la técnica de lanzamiento de balón para el deporte colectivo Goalball.		
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA1/OA9/OA11 ● OA2		
OAT y actitudes	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Predeportes individuales y colectivos, habilidades motrices de locomoción y manipulación.		
Cualidades físicas	Agilidad, velocidad y resistencia.		
Habilidades cognitivas	Concentración, toma de decisiones y atención al entorno.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		- Explicar con un vídeo.
20 minutos.	◊ <b>Explicación del deporte "Goalball" y evaluación:</b> se muestran y explican las dinámicas y características del deporte y cómo se realizará la evaluación.	- Proyector, computador y conexión de internet.	- Si no se cuentan con los recursos, explicar el juego con imágenes impresas o con dibujos en la pizarra.

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

10 minutos.

◊◊ **Juego "Carreras sonoras"**: dividir al curso en 4 hileras a un extremo de la cancha. En el otro extremo se encontrarán 2 balones "sonoros". Los estudiantes se cubrirán un solo ojo y al sonido del silbato los primeros de cada hilera tendrán que correr para tomar un balón e intentar anotar un punto en la portería lanzando con ambas manos o con una sola, pero siempre a ras de suelo (simulando un lanzamiento de bowling).

\* Repetir la dinámica cubriendo ambos ojos.



- Vendas o trozo de tela para cubrir los ojos.
- Balones de Goalball profesionales o fabricados (revestir un balón con bolsa y anudar objetos que suenen).
- Arcos o conos para demarcar zona de puntos.
- Sumar variantes de desplazamiento como enanitos, saltos a pies juntos, etc.
- Sumar variante de parejas, donde un estudiante se cubra los ojos y el otro estudiante lo guía corriendo de la mano y dándole instrucciones para lanzar el balón sonoro.

5 minutos.

**Hidratación**: dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.

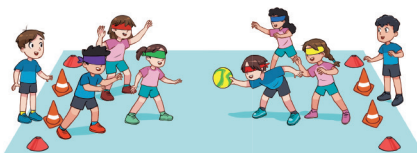
5 minutos.

◊ **"Sintiendo el entorno"**: dividir al curso en equipos de 4 integrantes, situando a cada equipo en su zona de juego. Los estudiantes sin taparse los ojos tendrán que tocar la cancha sintiendo cuál es el espacio que tienen para moverse (sintiendo las lentejas, cuerdas o elásticos que demarcan la zona de juego).

- Lentejas.
- Conos.
- Cuerdas o elásticos.
- Solicitar que también toque la cancha con los ojos cerrados.

20 minutos.

◊◊ **Realidad de juego**: cada grupo organiza a 3 estudiantes con los ojos vendados o parcialmente vendados que estarán en la cancha de forma traslapada; ellos podrán bloquear, atrapar o lanzar el balón "sonoro". El integrante restante con los ojos descubiertos cumplirá el rol de árbitro y "pelotero" de su equipo, indicando cuando se anote un punto en su portería o cuando el balón salga de la zona de juego.



- Lentejas.
- Conos.
- Cuerdas o elásticos.
- Balones sonoros (profesionales o fabricados).
- Vendas o trozos de tela.
- Rotar los equipos para que todos jueguen con todos.
- Rotar a los roles de un grupo para que todos puedan ser jugadores y a todos les toque ser árbitro y pelotero.
- Si no hay suficientes materiales para hacer múltiples canchas, hacer una o dos y tomar turnos.
- Solicitar que solo los árbitros puedan hablar durante los partidos para escuchar el sonido del balón "sonoro".

Cierre		
5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.	No se requieren materiales.
5 minutos.	<b>Feedback:</b> realizar retroalimentación general de la evaluación.	– Utilizar la evaluación propuesta o diseñar una propia ajustada a su contexto y realidad.
5 minutos.	<b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase con el orden de los materiales y lavado de manos y rostro.	
<b>Tipo de evaluación</b>	Evaluación sumativa. Heteroevaluación individual utilizando lista de cotejo.	
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lanzas el balón a ras de suelo.</li> <li>– Bloquean el paso del balón con cualquier segmento corporal.</li> <li>– Participan como jugador y como árbitro/pelotero.</li> </ul>	

## EVALUACIÓN UNIDAD PREDEPORTES Y DEPORTES INCLUSIVOS

ASIGNATURA. Educación Física y Salud	
AGENTE/S	Heteroevaluación 100%
OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN	RESULTADO DE APRENDIZAJE
Evaluar destrezas motrices durante la ejecución de partidos de goalball, considerando la aplicación de habilidades de locomoción, manipulación y propiocepción.	Los estudiantes logran ejecutar lanzamientos, bloques y recepciones de balones "sonoros" en partidos de goalball, respetando reglas y técnica básica de lanzamiento al ras del suelo.
CONSIGNA EVALUATIVA	En la última sesión de la unidad, los estudiantes se agrupan en equipos de 4 estudiantes, reconocen y sienten su zona de juego y participan en diversos partidos de goalball para que todos los integrantes del grupo pasen por el rol de jugador y por el rol de árbitro/pelotero.

56

Nombres del estudiante	Puntaje total	20 puntos
	Porcentaje de exigencia	60%
Fecha de la evaluación	Puntaje obtenido	
	Calificación	

Puntaje	Nota
20.0	7.0
19.0	6.6
18.0	6.3
17.0	5.9
16.0	5.5
15.0	5.1

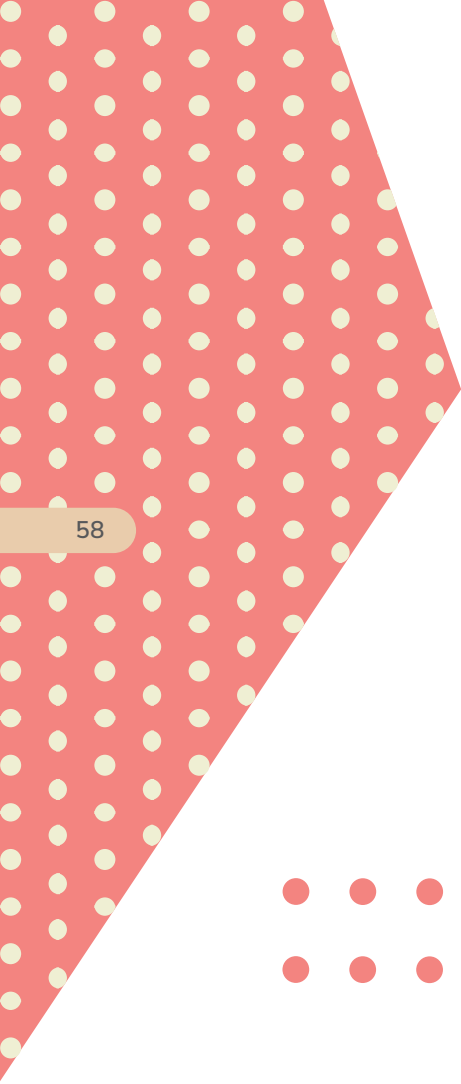
Puntaje	Nota
10.0	4.8
13.0	4.4
12.0	4.0
11.0	3.8
10.0	3.7
9.0	3.5

Puntaje	Nota
8.0	3.3
7.0	3.2
6.0	3.0
5.0	2.8
4.0	2.7
3.0	2.5

Puntaje	Nota
2.0	2.3
1.0	2.2
0.0	2.0

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – LISTA DE COTEJO

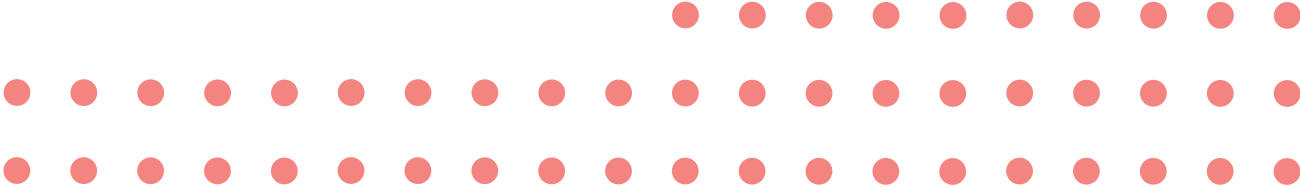
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	SI (2)	NO (1)
TÉCNICA DE LANZAMIENTO (X2)	El estudiante realiza lanzamientos del balón sonoro a ras de suelo (movimiento como <i>bowling</i> ) con los ojos cubiertos.		
BLOQUEO DEL BALÓN	El estudiante bloquea el balón sonoro con algún segmento corporal con los ojos cubiertos.		
RECEPCIÓN DEL BALÓN	El estudiante logra interceptar el balón atrapándolo en sus manos con los ojos cubiertos.		
REGLAMENTO	El estudiante utiliza su antifaz o venda en ambos ojos la mayor parte del partido (considerar caso excepcional en el que el estudiante presente incomodidad o miedo de vendarse los ojos).		
ROL EN PARTIDO	El estudiante cumple el rol de jugador, y al menos en un partido cumple el rol de árbitro y pelotero.		
TRABAJO EN EQUIPO	El estudiante respeta a su equipo y comparte el balón para incentivar que todo el equipo juegue.		
UTILIZACIÓN DEL MATERIAL	El estudiante utiliza el material de forma adecuada y segura, cuidando de no deteriorar los elementos al darle un mal uso.		
ACTITUDES, VALORES Y HABILIDADES (X2)	El estudiante tiene un trato cordial con los demás miembros de equipo, comunicándose de forma amable y respetando los turnos y roles establecidos para cada partido.		



# UNIDAD DIDÁCTICA

## Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios

**Autores:** Javier González y Eduardo Peña



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios		N° DE SESIONES: 4
N° OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• OA5</li> <li>• OA3/OA10</li> </ul>	OAT14/OAT19/OAT20 OAAD/OAAE/OAAG	Seguridad, juego limpio y liderazgo. Habilidades motrices.
<p><b>META DE LA UNIDAD:</b> fomentar el desarrollo de la condición física y potenciar el trabajo en equipo a través de juegos y actividades asociadas a distintos pueblos originarios del territorio chileno.</p>		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
Cooperación y trabajo en equipo.	Los estudiantes se agrupan en equipos promoviendo la empatía y el respeto hacia los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifican características de distintos pueblos originarios del territorio chileno.</li> <li>– Participan de juegos y competencias asociados a pueblos originarios del territorio chileno.</li> </ul>
Concepción amplia y liderazgo.	Los estudiantes se desempeñan como capitanes en distintas actividades, teniendo como rol dirigir a su equipo, conciliar acuerdos y promover el trabajo colaborativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ejecutan ejercicios de locomoción, manipulación y equilibrio en las dinámicas asociadas a pueblos originarios.</li> <li>– Realizan ejercicios de fuerza en las dinámicas asociadas a pueblos originarios.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes realizan juegos y circuitos aplicando capacidades físicas de velocidad, resistencia, fuerza y agilidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifican las características, ubicación y juegos realizados a los pueblos originarios vistos en la unidad.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>* Esta unidad considera 4 sesiones de 90 minutos. No obstante, si se cuenta con menos minutos de clases, se presentarán actividades principales que se sugiere realizar para ajustarse al tiempo disponible en cada sesión. De igual forma se pueden realizar más sesiones dividiendo las actividades propuestas en la unidad, o se se puede disminuir el tiempo de las actividades para poder aplicarlas todas.</p>		

## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

UNIDAD. Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios		Sesión N° 1	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Realizar distintos juegos y competencias ancestrales del pueblo Aymara adaptadas al contexto escolar, desarrollando ejercicios de locomoción y manipulación de manera grupal.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA5 • OA3/OA10		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT14/OAT19/OAT20 y OAAD/OAAE/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Juegos de persecución y juegos de oposición.		
<b>Cualidades físicas</b>	Velocidad, resistencia y agilidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Resolución de problemas, concentración, comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	<p>◊ <b>Presentación del pueblo originario:</b> el docente presenta con imágenes y videos las características y ubicación del pueblo originario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector.</li> <li>- Computador.</li> <li>- Presentación PPT o videos e imágenes.</li> </ul>	Si no se cuenta con los recursos se sugiere dibujar en la pizarra o contar con imágenes impresas.

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

15 minutos.

◊◊ **Atrapar al cuy:** similar a un juego de pinta inversa, demarcar la zona de juego y seleccionar con petos a estudiantes que serán los cuys que tendrán que escapar del resto; Los estudiantes que atrapen a los cuys tendrán que intercambiar roles.

\* Sumar variantes de desplazamiento individual y grupal.

\* (1) Enanitos; (2) Carrera de 3 piernas.



- Petos deportivos.
- Conos para demarcar.
- Objetos para amarrar piernas.
- Sumar más estudiantes como "cuys".
- Sumar más variantes de desplazamiento individual o en pareja.

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

◊◊ **Hay'Tay:** igual a la dinámica de los quemados, el juego consiste en esquivar las "matas de maleza" o intentar golpear a un contrincante con ellas. A lo largo del juego se irán sumando "matas de maleza".

- Conos para demarcar.
- Balones de espuma.
- Si se cuenta con los elementos, realizar varias canchas para jugar en simultáneo.
- Indicar como regla lanzar el balón del abdomen hacia abajo.

15 minutos.

◊ **Competencias de tirar la cuerda:** en parejas realizar competencia de tirar la cuerda en la forma que lo hacía el pueblo Aymara (la posición es dándose la espalda y apoyándose en cuadrupedia).

- Cuerdas.
- Si no se cuenta con la cantidad de cuerdas para trabajar en parejas, dividir al curso en equipos y realizar la actividad por turnos o con el equipo completo.
- Sumar variantes de posiciones para tirar la cuerda (de frente en cuadrupedia, de pie, etc.).



\* Repetir la dinámica variando las posiciones y aumentando el número de participantes.

Cierre		
5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizan ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.	No se requieren materiales.
5 minutos.	<b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.	
<b>Tipo de evaluación</b>	Esta sesión no considera una evaluación. * Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.	
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan juegos de persecución desplazándose con diferentes patrones motores.</li> <li>- Realizan juegos de oposición de agilidad y fuerza.</li> </ul>	

UNIDAD. Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios – Pascuenses		Sesión N° 2	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Realizar distintas competencias ancestrales de la Isla de Pascua adaptadas al contexto escolar, desarrollando ejercicios de locomoción y fuerza de manera grupal.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA5 • OA3/OA10		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT14/OAT19/OAT20 y OAAD/OAAE/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de locomoción, de fuerza, de velocidad y agilidad.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, velocidad y agilidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Trabajo en equipo, resolución de problemas		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	<p>◊ <b>Presentación del pueblo originario:</b> el docente presenta con imágenes y videos las características y ubicación del pueblo originario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proyector.</li> <li>– Computador.</li> <li>– Presentación PPT o videos e imágenes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Si no se cuenta con los recursos se sugiere dibujar en la pizarra o contar con imágenes impresas.</li> </ul>

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

15 minutos.

◊◊ **Pesca deportiva:** dividir al curso en equipos de 4 integrantes. Distribuir a los equipos en hileras alrededor de la cancha y entregar un palo de escoba por grupo. Al centro de la cancha se sitúan múltiples lentejas. Los primeros estudiantes de las hileras tendrán que correr al centro de la cancha con "su lanza" e intentar "pescar" solo una lenteja, volver a su equipo, dejar la lenteja y entregar el palo al siguiente estudiante de la hilera.



- Lentejas.
- Palos de escoba o tubos de PVC.
- Sumar variantes de desplazamiento hacia las lentejas (saltos a dos pies, saltos a un pie, etc.).

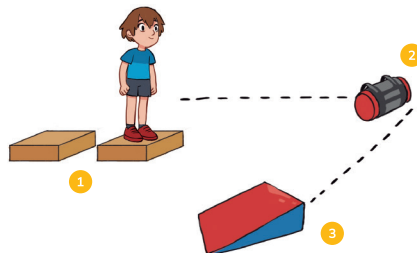
2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

20 minutos.

◊◊ **Tau'a Rapa Nui o triatlón rapanui:** dividir al curso en equipos pequeños y organizarlos en hileras a un extremo de la cancha. Crear circuitos para cada equipo con 3 pruebas que tendrán que pasar para volver a su equipo y dar el relevo al siguiente estudiante.

- (1) "Cruzar en canoa", trasladarse en un step adelantado el siguiente.
- (2) Carrera con plátanos, correr con un elemento con peso entre los brazos.
- (3) Descender del cerro, rodar por la colchoneta.



- Conos o lentejas para demarcar.
- 2 Steps por grupo (o 2 hojas o cartones para simular canoa).
- 1 colchoneta inclinada por grupo.
- Balones medicinales o corebag.
- Si no se cuenta con tantos elementos, dividir al curso en 2 equipos grandes y tomar turnos para realizar el circuito.

10 minutos.	<p>◊◊ <b>Tangata manu u Hombre pájaro:</b> dividir al curso en equipos y entregarles un rompecabezas con el mapa de donde estará oculto el "huevo de pájaro". El equipo que logre encontrar su huevo de pájaro será el "Tangata manu".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rompecabezas con mapa.</li> <li>- Balones (huevos de pájaro).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocultar para todos los equipos un "huevo de pájaro".</li> </ul>
<b>Cierre</b>			
5 minutos.	<p><b>Vuelta a la calma:</b> realizan ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.</p>	No se requieren materiales.	
5 minutos.	<p><b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.</p>		
<b>Tipo de evaluación</b>	<p>Esta sesión no considera una evaluación. * Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.</p>		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan ejercicios de manipulación en juegos asociados al pueblo originario.</li> <li>- Realizan ejercicios de locomoción en juegos asociados al pueblo originario.</li> </ul>		

UNIDAD. Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios – Mapuches		Sesión N° 3	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Realizar juegos y deportes ancestrales del pueblo Mapuche adaptados al contexto escolar, desarrollando ejercicios de locomoción y manipulación de manera individual y grupal.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA5 • OA3/OA10		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT14/OAT19/OAT20 y OAAD/OAAE/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de locomoción, ejercicios de manipulación, juegos y deportes de oposición.		
<b>Cualidades físicas</b>	Agilidad y resistencia.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	<p>◊ <b>Presentación del pueblo originario:</b> el docente presenta con imágenes y videos las características y ubicación del pueblo originario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proyector.</li> <li>– Computador.</li> <li>– Presentación PPT o videos e imágenes.</li> </ul>	Si no se cuenta con los recursos se sugiere dibujar en la pizarra o contar con imágenes impresas.

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

15 minutos.

◊ **Mawmillan:** organizar al curso en un círculo y seleccionar a 2 estudiantes que estarán dentro con los ojos vendados. Sin salir del círculo, un estudiante será el cazador y tendrá que atrapar a su compañero, para ello se desplazará diciendo "Millan" y el estudiante que sea la presa tendrá que responder "Maw" y arrancar. Los estudiantes del círculo son los protectores que evitan que el cazador o la presa salgan de los límites, para ello tendrán que decir "Yochi" cuando se les acerquen.



– Vendas (o trozo de tela).

- Dividir al curso en equipos más pequeños para disminuir el tiempo de espera.
- Repetir la dinámica para que todos los estudiantes puedan ser cazadores y presas.
- Sumar variantes de desplazamiento dentro del círculo (enanitos, saltos a dos pies, etc.).

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

◊ **Linao:** similar al juego de pases, dos equipos tendrán que anotar puntos en la portería del equipo contrario desplazándose realizando pases.

*\* Adaptar el juego permitiendo que solo se puedan bloquear los pases, pero no tener contacto físico directo con los contrincantes.*



– Balones.  
– cajas de cartón (porterías).

- Si no se cuenta con los recursos necesarios para hacer múltiples canchas de juego, dividir al curso en equipos pequeños y realizar turnos.
- Sumar variante que para anotar puntos todos los miembros de un grupo deben al menos tomar una vez el balón.

15 minutos.

◊◊ **El palín:** similar al hockey, dos equipos tendrán que anotar puntos en la portería del equipo contrario desplazando un balón con palos de madera con punta curva.



- Palos de escoba o tubos de PVC.
- Balones.
- Arcos portátiles (o 2 conos para demarcar).
- Si no se cuenta con los recursos necesarios para hacer múltiples canchas de juego, dividir al curso en equipos pequeños y realizar turnos.

#### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizan ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

No se requieren materiales.

5 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

#### Tipo de evaluación

Esta sesión no considera una evaluación.

\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

#### Indicador de aprendizaje

- Se desplazan con diversos patrones motores y con los ojos vendados.
- Ejecutan deportes en equipo con manipulación de balón.

UNIDAD. Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios - Evaluación		Sesión N° 4	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Identificar características y manifestaciones asociadas a los pueblos originarios desarrolladas en la unidad.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA5 • OA3/OA10		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT14/OAT19/OAT20 y OAAD/OAAE/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Juegos		
<b>Cualidades físicas</b>	Velocidad, agilidad		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Atención, asociación y memoria.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	◊◊ <b>Evaluación escrita:</b> los estudiantes con la ayuda del docente leen la prueba y contestan asociando imágenes con las características y manifestaciones de los pueblos originarios desarrollados en la unidad.	Pruebas impresas.	Utilizar la evaluación propuesta o diseñar una propia ajustada a su contexto y realidad.
Desarrollo: actividad en patio o cancha			
30 minutos.	◊ <b>Torneo final:</b> dividir al curso en 6 equipos (2 equipos por cada pueblo originario desarrollado en la unidad) y realizar partido de fútbol con rotación de equipos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones de fútbol</li> <li>- Arcos portátil.</li> </ul>	- Si no cuenta con los recursos necesarios para hacer múltiples canchas, dividir al curso en 3 grandes equipos y realizar un partido con rotación de equipos.
2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		

### Cierre

5 minutos. **Vuelta a la calma:** realizan ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

5 minutos. **Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

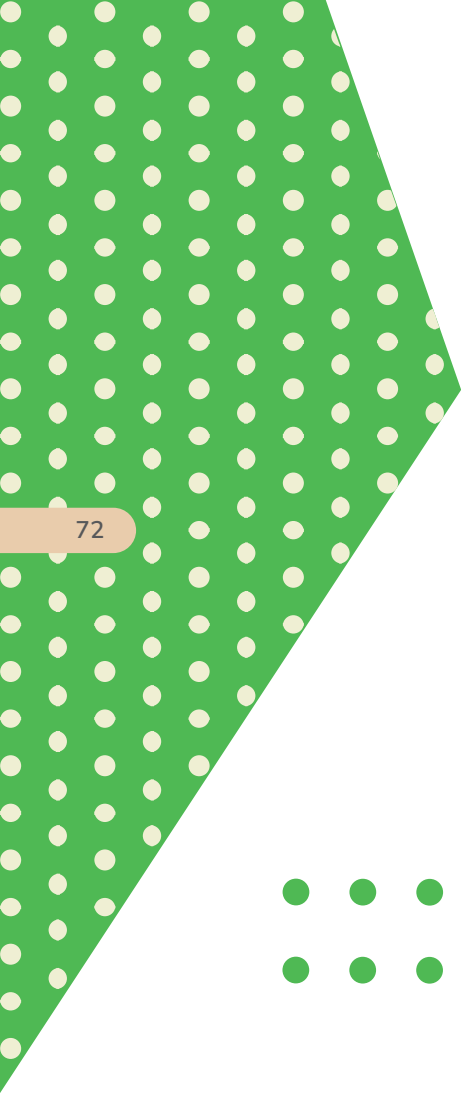
**Tipo de evaluación** Evaluación sumativa. Heteroevaluación individual a través de prueba escrita.

**Indicador de aprendizaje** Contestan prueba escrita asociando imágenes con los pueblos originarios desarrollados en la unidad.

## EVALUACIÓN UNIDAD JUEGOS Y MANIFESTACIONES ASOCIADAS A PUEBLOS ORIGINARIOS

ASIGNATURA. Educación Física y Salud	
AGENTE/S	Heteroevaluación 100%
OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN	RESULTADO DE APRENDIZAJE
Evaluar la asociación de características y manifestaciones propias de cada pueblo originario desarrollado en la unidad	Los estudiantes asocian imágenes con las características y manifestaciones (vestuario, tradiciones, juegos, etc.) de cada pueblo originario desarrollado en la unidad.
CONSIGNA EVALUATIVA	En la última sesión los estudiantes tendrán que contestar una prueba (guía) escrita con la ayuda del docente para leer en conjunto las instrucciones e indicaciones de la prueba. Los estudiantes tendrán que asociar distintas imágenes con las características y manifestaciones de los pueblos originarios desarrollados en la unidad (Aymaras, Pascuenses, Mapuches).

Nombres del estudiante	Puntaje total	60%
	Porcentaje de exigencia	
Fecha de la evaluación	Puntaje obtenido	
	Calificación	



# UNIDAD DIDÁCTICA

## Juegos y actividades intramuros

**Autores:** Sasha Masferrer y Consuelo Orellana



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Juegos y actividades intramuros		N° DE SESIONES: 4
N° OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>•• OA11</li> <li>• OA2/OA3/OA4</li> </ul>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 OAAD/OAAE/OAA	Habilidades motrices. Seguridad, juego limpio y liderazgo.
<p><b>META DE LA UNIDAD:</b> potenciar habilidades motrices de locomoción, manipulación y equilibrio a través de distintos juegos, desafíos y actividades de forma individual o grupal, realizadas dentro de la sala de clases.</p>		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
Cooperación y trabajo en equipo.	Los estudiantes promueven el trabajo colaborativo, incentivando la comunicación, respeto e integración de todo el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizan actividades, juegos y desafíos dentro de la sala de clases desarrollando habilidades motrices de locomoción, manipulación y equilibrio.</li> <li>– Utilizan distintos materiales en juegos y actividades individuales y grupales.</li> <li>– Ejecutan actividades "exergames" utilizando recursos tecnológicos para la práctica de actividad física.</li> <li>– Ejecutan ejercicios de fuerza estática o dinámica.</li> <li>– Practican posturas sencillas del Yoga de manera individual y aplicadas a cuentos interactivos.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes potencian las capacidades físicas a través de juegos dentro del aula.	
Cualidades expresivas.	Los estudiantes desarrollan habilidades de expresión verbal y corporal, además de manifestación de ideas y emociones	
Seguir las reglas del juego.	Los estudiantes siguen y aplican reglas que promueven la sana competencia y la seguridad durante las actividades.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* La unidad considera 4 sesiones de 90 minutos cada una, no obstante, se presentarán actividades principales que se sugieren realizar en caso de contar con menos minutos disponibles para la clase. De igual forma se puede disminuir el tiempo de las actividades para poder aplicarlas todas en los minutos que se tengan de clase.</li> <li>* La presente unidad no considerará un proceso de evaluación formal, ya que su propósito central es ofrecer actividades que se puedan realizar dentro de la sala de clases cuando las condiciones climáticas o los espacios exteriores no se encuentren habilitados para la clase de Educación Física y Salud; no obstante, cada docente puede incorporar procesos evaluativos que estime pertinentes y adecuados a su contexto escolar.</li> </ul>		

## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

UNIDAD. Juegos y actividades intramuros – Juegos con globos		Sesión N° 1	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Desarrollar habilidades motrices de locomoción y manipulación mediante juegos colaborativos dentro de la sala de clases.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	● OA11 ● OA2/OA3/OA4		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAD/OAAE/OAA		
<b>Contenidos</b>	Habilidades motrices de locomoción y manipulación, trabajo autónomo, trabajo en equipo y cualidades físicas.		
<b>Cualidades físicas</b>	Agilidad, resistencia y fuerza.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Autorregulación, colaboración y resolución de problemas.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas y organización de la sala:</b> el docente pasa lista, firma el libro y junto a los estudiantes se ordena la sala dejando un espacio libre para las actividades.		
5 minutos.	◊ <b>Calentamiento:</b> realizar ejercicios de movilidad articular guiada por el docente.		– Integrar a los estudiantes solicitando de manera aleatoria que mencionen un segmento corporal o ejercicio para realizar.
15 minutos.	◊ <b>Juego “que no caiga, que no toque el suelo”:</b> entregar 1 globo por estudiante. Los estudiantes tendrán que evitar que el globo toque el suelo levantándolo con algún segmento corporal que indique el docente.	– Globos o bolsas reutilizadas con aire por dentro.	– Comenzar con variantes simples de manipulación y luego aumentar la dificultad con desafíos. – Elevar el globo con golpes de cabeza, codo, desafío de elevar con manos y dar aplausos, manos y giros, manos y tocar el piso, etc.
2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		

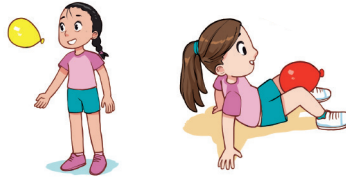


### Desarrollo: actividad en sala

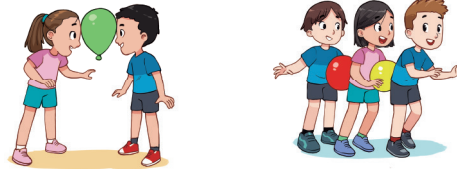
30 minutos.

◇◇ **Desafíos grupales:** dividir al curso en 6 equipos según afinidad. Cada grupo escogerá un representante por desafío motriz que tendrá que movilizarse con el globo de un extremo de la sala a otro.

\* (1) Golpe con mano hábil; (2) arrastrarse con globo en las rodillas



\* (3) Globo entre la frente; (4) hacer "trecito" con globos.



– Globos o bolsas reutilizadas con aire por dentro.

- Para los estudiantes que se encuentren esperando su turno tendrán la labor de ser "árbitros" y ver que no se haga trampa en el desafío.
- Sumar más variantes de desplazamiento individual con el globo (gateando y soplando, saltando con globo entre los pies, etc.).
- Sumar más variantes de desplazamiento grupal (trasladar el globo entre la espalda, abdomen, etc.).

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizan ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

5 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

- Logran manipular el globo con distintos segmentos corporales.
- Ejecutan desafíos individuales y en equipo.

UNIDAD. Juegos y actividades intramuros – Yoga de animales		Sesión N° 2	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Practicar ejercicios de fuerza estática y dinámica a través de actividades individuales y en pareja, potenciando habilidades motrices de estabilidad y cualidades físicas de flexibilidad y resistencia.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	• OA11 • OA2/OA3/OA4		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAD/OAAE/OAA		
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de Fuerza y habilidades motrices de estabilidad.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, resistencia y flexibilidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Autonomía, comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas y organización de la sala:</b> el docente pasa lista, firma el libro y junto a los estudiantes se ordena la sala dejando un espacio libre para las actividades.		
10 minutos.	<p>♦ <b>Calentamiento musical:</b> realizar ejercicios de movilidad articular con música guiada por el docente. Cuando se detenga la música tendrán que realizar un ejercicio de fuerza estática, y cuando se retome la música seguirán realizando ejercicios de movilidad articular.</p> <p>* (1) Superman; (2) sentadilla estática</p>	– Parlante y música.	– Sumar más variantes con ejercicios de fuerza estática o dinámica. – Tomar turnos para realizar los ejercicios o seleccionar al azar a los estudiantes.

### Desarrollo: actividad en sala

15 minutos.

◇◇ **Yoga individual:** organizar a los estudiantes dentro de la sala para evitar choques. Demostrar o proyectar posturas de yoga relacionadas con animales.



– Toalla, manta o algún objeto para poner en el suelo si lo estima necesario.

– Apoyarse con un video proyectado o con imágenes de referencia de las posiciones que se realizarán.  
– Si el espacio en sala es muy pequeño tomar turnos.

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

◇ **Cuento interactivo:** dividir al curso en parejas según afinidad. Proyectar imágenes de las posturas de yoga que deben realizar en parejas.

– Proyector y computador (o imágenes impresas con las posturas y el cuento).

– En caso de no contar con los recursos, tener las posturas y el cuento impreso.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.

– No se requieren materiales.

10 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

– Realizan ejercicios de fuerza estática y dinámica durante el calentamiento.  
– Realizan ejercicios de yoga de forma individual.

UNIDAD. Juegos y actividades intramuros – Yoga de animales		Sesión N° 3	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Desarrollar habilidades motrices de locomoción y equilibrio mediante juegos exergames de baile y coordinación.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA11 ● OA2/OA3/OA4		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAD/OAAE/OAA		
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de coordinación y expresión corporal.		
<b>Cualidades físicas</b>	Resistencia.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Autonomía, coordinación.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas y organización de la sala:</b> el docente pasa lista, firma el libro y junto a los estudiantes se ordena la sala dejando un espacio libre para las actividades.		
15 minutos.	<p>♦ <b>Alfombra musical:</b> se dejarán "alfombras musicales" en el centro de la sala y se escogerá al azar a los estudiantes. Reproducir videos de internet de este juego. Repetir la dinámica para que todos los estudiantes participen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector, computador e internet.</li> <li>- Trozos de cartón reciclado, tela o lona plástica con dibujo de alfombra musical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si no cuenta con los recursos, el docente puede dirigir el juego con música demostrando que parte de la "alfombra" pisar.</li> </ul>
			

### Desarrollo: actividad en sala

30 minutos.

◊◊ **"Just Dance" o baile entretenido:** bailar en parejas o grupos coreografías a través de un exergame llamado Just Dance. Las parejas o grupos se van turnando para que todas y todos los alumnos en sala puedan participar.



- Proyector e internet para acceder a Youtube o en su defecto, videos de coreografías de baile ya grabadas para ser proyectadas.
- Si no se cuentan con los recursos para proyectar, realizar baile entretenido dirigido por el docente en sala.

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de respiración guiados por el docente.

- No se requieren materiales.

10 minutos.

**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando la sala, ir a lavarse las manos y el rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

- Identifican indicaciones simples (adelante, atrás, izquierda y derecha).
- Participan de bailes en pareja o en grupo.

UNIDAD. Juegos y actividades intramuros – Juegos y desafíos en equipos		Sesión N° 4	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Participar de distintos desafíos motrices en equipo, desarrollando habilidades de manipulación, locomoción y equilibrio.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA11 • OA2/OA3/OA4		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT10/OAT25 y OAAD/OAAE/OAA		
<b>Contenidos</b>	Habilidades motrices de locomoción, manipulación y equilibrio, trabajo en equipo y cualidades físicas.		
<b>Cualidades físicas</b>	Agilidad y fuerza.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Colaboración, comunicación y resolución de problemas.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas y organización de la sala:</b> el docente pasa lista, firma el libro y los estudiantes ordenan la sala dejando un espacio libre para las actividades.		
10 minutos.	<p>◊◊ <b>Desafío ula-ula:</b> dividir al curso en 3 equipos y situarlos en una hilera, solicitar que todos se tomen de las manos y entregar un ula-ula por equipo. Desde un extremo de la hilera los estudiantes tendrán que pasar el ula-ula por su cuerpo y entregarlo al siguiente compañero sin soltarse de las manos. El equipo que termine primero de pasar su ula-ula por todos sus integrantes será el ganador y se salvará de la penitencia.</p> <p>* Repetir la dinámica cambiando la modalidad de pasar el ula-ula.</p>	– 3 aros o ula-ula.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sumar variantes para pasar el ula-ula (con los ojos cerrados, comenzar todos sentados, equilibrio en un pie, etc.).</li> <li>– Sumar penitencias a los equipos perdedores (desplazamientos como animales, saltos, equilibrio en un pie, etc.).</li> </ul>
			

### Desarrollo: actividad en sala

10 minutos.

◊ **Cruzar el río:** en equipos entregar 2 hojas de papel a cada grupo para que logren cruzar el río. Los integrantes de cada grupo tendrán que subirse a un papel e intentar cruzar trasladándose de una hoja a la otra.



– Hojas de papel recicladas.

– Sumar variantes de desplazamiento, salto en pie derecho, salto en pie izquierdo, etc.  
– Reducir el tamaño de los papeles.

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

◊◊ **Desafío en cuncuna:** en hileras, entregar un balón al primer estudiante quien tendrá que pasarlo hacia atrás hasta llegar al último compañero, este tendrá que ir al frente y repetir la dinámica avanzando hacia el otro extremo de la sala para anotar un punto.



– Balones.

– Sumar variantes de formas para entregar el balón (separando las piernas pasando por debajo, sentadilla pasando por arriba, acostados saltando entre los compañeros, etc.).

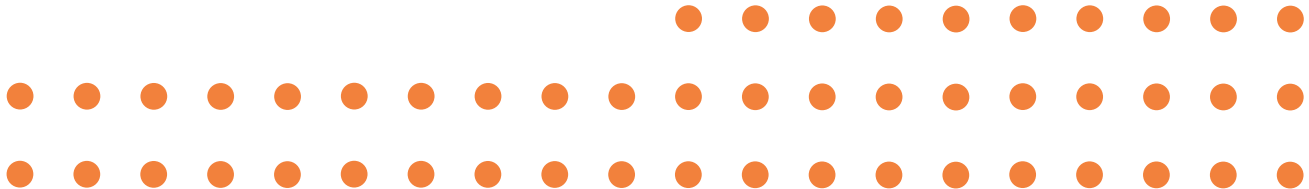
10 minutos.	<p>◊◊ <b>Desafío “Teléfono mudo”:</b> en hileras, mostrar una imagen al último estudiante quien en silencio tendrá que dibujar con su dedo la figura en la espalda del compañero de adelante, pasando el “mensaje” de espalda en espalda. El primer estudiante tendrá que ir y dibujar en la pizarra lo que sintió en su espalda. El equipo que termine de dibujar y acierte la figura, anotará un punto.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Imágenes con distintas figuras.</li> <li>– Plumones y pizarra.</li> <li>– Repetir la dinámica cambiando al estudiante del inicio y el final de la hilera.</li> </ul>
<b>Cierre</b>			
5 minutos.	<p><b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.</p>		
10 minutos.	<p><b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase ordenando la sala, ir a lavarse las manos y el rostro.</p>		
<b>Tipo de evaluación</b>	<p>Esta sesión no considera una evaluación. * Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.</p>		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Siguen reglas establecidas para los desafíos.</li> <li>– Respetan a los integrantes de su grupo y de los demás grupos.</li> </ul>		



# UNIDAD DIDÁCTICA

## Laberintos y juegos de mesa adaptados

**Autores:** Danáe Arancibia y Alonso Peña



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Laberintos y juegos de mesa adaptados		Nº DE SESIONES: 4
Nº OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>•• OA6/OA9/OA11</li> <li>• OA2/OA3</li> </ul>	OAT2/OAT8/OAT25 OAAA/OAAD/OAAG	Seguridad, juego limpio y liderazgo.
<p><b>META DE LA UNIDAD:</b> desarrollar capacidades físicas mediante la organización y colaboración grupal en la ejecución de laberintos y juegos de mesa adaptados al suelo del establecimiento, realizando ejercicios de fuerza al desplazarse en ellos.</p>		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
Cooperación y trabajo en equipo.	Los estudiantes desarrollan actividades en equipo manteniendo el respeto hacia los pares, permitiendo que todo el grupo participe en los juegos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Resuelven laberintos (de 1 a 2 capas) en formato de papel.</li> <li>– En grupos juegan por los laberintos adaptados al suelo del establecimiento, aplicando variantes de desplazamiento, obstáculos y dinámicas de persecución.</li> <li>– Realizan distintos ejercicios de fuerza al desplazarse por los laberintos.</li> <li>– Realizan juegos de mesa en equipos adaptados al suelo del establecimiento.</li> <li>– Realizan distintos ejercicios de fuerza para desplazarse por los juegos de mesa adaptados.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes realizan ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad a través de juegos de alta intensidad.	
Cualidades expresivas.	Los estudiantes desarrollan habilidades de expresión verbal y corporal, además de manifestación de ideas y emociones.	
Seguir las reglas del juego.	Los estudiantes siguen instrucciones simples y respetan reglas y límites de espacios establecidos para cada actividad.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* La unidad considera 4 sesiones de 90 minutos cada una; no obstante, se presentarán actividades principales que se sugieren realizar si se cuenta con menos minutos disponibles para la clase. Otra estrategia es disminuir el tiempo de las actividades para poder aplicarlas todas en los minutos que se tengan.</li> <li>* La unidad contempla actividades donde se requiere dibujar en superficies del suelo del establecimiento educacional; no obstante, se presentarán diversas alternativas para sustituir los dibujos, considerando que no sea posible realizar este tipo de actividades en su establecimiento.</li> </ul>		

## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

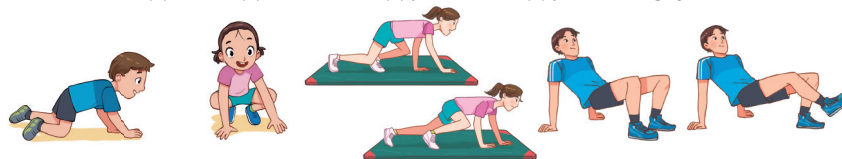
UNIDAD. Laberintos y juegos de mesa adaptados - Iniciación a los laberintos		Sesión N° 1	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Participar en laberintos de 1 a 2 capas, aplicando ejercicios de fuerza para desplazarse a través de ellos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA6/OA9/OA11 • OA2/OA3		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Locomoción, ejercicios de fuerza, ejercicios de velocidad y trabajo en equipo.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Comunicación y colaboración.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
5 minutos.	<p>◊ <b>Presentación de laberintos:</b> el docente introduce el tema explicando las características de los laberintos (cantidad de capas o niveles, entradas, salidas, obstáculos). Estas características se integran para aumentar la complejidad en un laberinto.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Plumones de pizarra (o proyector y computador).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dibujar o proyectar en la pizarra laberintos con distintas capas o niveles de complejidad.</li> </ul>
15 minutos.	<p>◊ <b>Resolución de laberintos en papel:</b> el docente divide al curso en duplas, les entrega hojas con laberintos de 1 capa, una entrada y una salida.</p> <p>* Repetir la dinámica, aumentando la complejidad de los laberintos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojas con laberintos (de 1 y 2 capas y niveles de complejidad).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aumentar números de capas, entradas y salidas.</li> <li>– Aumentar el número de estudiantes (juntar duplas).</li> </ul>

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

30 minutos.

◊ **Actividades dentro de los laberintos:** dividir al curso en 4 filas que estarán distribuidas en los distintos laberintos dibujados. Los estudiantes cruzan el laberinto con distintas variantes de desplazamiento respetando su lugar en la fila.

\* (1) Gatear; (2) salto de rana; (3) paso del oso; (4) paso de cangrejo.



– Cartón, tela o lona plástica con laberintos dibujados.

– Rotar los equipos para que resuelvan distintos laberintos.  
– Tener un material listo con los laberintos dibujados en tamaño real.

15 minutos.

◊ **Laberintos con obstáculos:** sumar obstáculos al laberinto. Los estudiantes tendrán que atravesar el laberinto sorteando las "trampas".

– Obstáculos (vallas de PVC, conos, cuerdas, cajones, aros, etc.).

– Sumar variantes de desplazamiento en las zonas sin obstáculos.

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.

– No se requieren materiales.

5 minutos.

**Feedback:** preguntar sobre habilidades y ejercicios aplicados en los laberintos.

– Se puede utilizar otra estrategia de evaluación formativa (por ejemplo, una guía escrita).

5 minutos.


**Higiene y orden:** finalizar la clase ordenando los materiales y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Evaluación formativa dialogada y guiada por el docente al final de la clase. Los estudiantes identifican aleatoriamente qué habilidades trabajaron para realizar los laberintos, además de mencionar que ejercicios de fuerza realizaron.

**Indicador de aprendizaje**

- Mencionan al menos 1 habilidad.
- Mencionan al menos 1 ejercicio de fuerza.

UNIDAD. Laberintos y juegos de mesa adaptados – Obstáculos y persecución en laberintos		Sesión N° 2	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Realizar laberintos con obstáculos y dinámicas de persecución graficados en el suelo del establecimiento, incluyendo ejercicios de fuerza al desplazarse a través de ellos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	•• OA6/OA9/OA11 • OA2/OA3		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Trabajo en equipo, trabajo autónomo, locomoción, cualidades físicas y actividades de persecución.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, resistencia y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
20 minutos.	<p>◊◊ <b>Juego de "La pinta fuerte":</b> demarcar los límites de la cancha y seleccionar con petos deportivos a algunos estudiantes para perseguir al resto del curso. Explicar las variantes de posturas que deberán realizar los estudiantes que son pillados.</p> <p>* En la variante (1) sentadilla estática los estudiantes pillados tendrán que esperar en esta postura a que otro estudiante los liberé tocando uno de sus brazos extendidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conos o lentejas para demarcar.</li> <li>– Petos deportivos (o trozo de tela para identificar a los estudiantes que persiguen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Considerar los distintos nombres que se le dan a este juego según pertinencia local (la tiña, chola, mancha, pilla-pilla, el pillarse, etc.).</li> <li>– Utilizar estímulo sonoro (silbato, aplauso, etc.) para indicar cambio de variante o de estudiantes que persigan.</li> </ul>
			

\* En la variante (2) Superman los estudiantes pillados tendrán que esperar en la postura a que otro estudiante los liberé tocando la pierna que tengan extendidas.



#### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.

15 minutos.

**Hidratación:** dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.


◊◊ **Laberintos con obstáculos:** dividir al curso en 4 equipos y situarlos en los laberintos dibujados por el docente. Los estudiantes crearán obstáculos o "trampas" desplazándose con diversas variantes.

\* Sumar variantes de desplazamiento.

\* (1) Salto a dos pies; (2) salto a un pie.



- Cartón, tela o lona plástica con laberintos dibujados.
- Obstáculos (vallas de PVC, conos, cuerdas, cajones, aros, etc.).
- Incrementar complejidad sumando otras variantes de desplazamiento en las zonas sin obstáculos.
- Tener un material listo con los laberintos dibujados en tamaño real.

20 minutos.	<p>◊◊ <b>Persecución en laberintos:</b> subdividir cada equipo en 2 filas. Situar a los estudiantes en entradas diferentes del laberinto (una fila persigue y la otra arranca). Entra un integrante de cada fila al laberinto intentando llegar al centro sin ser atrapado. Una vez pase toda la fila, se intercambiarán roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartón, tela o lona plástica con laberintos dibujados.</li> <li>- Dar una tarea motriz a los estudiantes mientras esperan su turno.</li> </ul>
<b>Cierre</b>			
10 minutos.	<p><b>Hidratación y vuelta a la calma:</b> dar tiempo para que los estudiantes se hidraten y realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se requieren materiales.</li> </ul>	
5 minutos.	<p><b>Higiene y orden:</b> los estudiantes limpian y ordenan los materiales, se lavan las manos y el rostro.</p>		
<b>Tipo de evaluación</b>	<p>Esta sesión no considera una evaluación. * Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.</p>		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	<p>Ejecutan ejercicios de fuerza durante el calentamiento y actividades dentro de los laberintos.</p>		

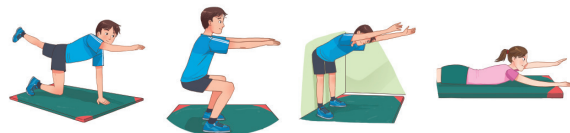
UNIDAD. Laberintos y juegos de mesa adaptados – Adaptación de juegos de mesa		Sesión N° 3	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Ejecutar juegos de mesa adaptados al suelo del establecimiento, aplicando ejercicios de fuerza para desplazarse a través de ellos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	●● OA6/OA9/OA11 ● OA2/OA3		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Juegos de competencia, trabajo en equipo, trabajo autónomo, locomoción y cualidades físicas.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, velocidad y resistencia.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Colaboración y autonomía.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
20 minutos.	<p>◊◊ <b>Calentamiento con juego “Gato en línea” versión adaptada:</b> dibujar en el suelo tres “Gatos en línea” y dividir al curso en 6 equipos, asignando un color distinto de lentejas para cada grupo. Situar 2 grupos por tablero para competir, dejando una distancia de 10 metros entre los “Gatos” y los equipos.</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tizas (u otros elementos)</li> <li>– 3 conos de un mismo color para cada equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Considerar otros nombres del juego según pertinencia local (tres en línea, tres en raya, etc.).</li> <li>– Utilizar cartones reciclados y plumones para dibujar el “Gato en línea” si no se puede dibujar en el suelo del establecimiento.</li> <li>– Repetir la actividad realizando variaciones en los desplazamientos en forma de animales (salto de rana, paso del oso, paso de cangrejo, etc.).</li> </ul>
2 minutos.	<p><b>Hidratación:</b> dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.</p>		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

10 minutos.

◊ **Presentación de "Monopoly Activo"**: explicar (mostrando la imagen y demostrando los ejercicios) que los estudiantes serán los personajes del juego que se desplazarán por el tablero avanzando los espacios que se indiquen al lanzar un dado. Cada espacio tendrá una figura que indica el ejercicio que deben realizar. La partida se termina cuando un estudiante llega nuevamente a la casilla de inicio.

\* (1) Superman; (2) sentadilla estática; (3) bisagra de cadera estática; (4) extensiones de tronco a un brazo.



– Imagen de referencia (Monopoly Activo).

– La imagen del tablero se encuentra al final de esta unidad.

25 minutos.

◊ **Ejecución de "Monopoly activo"**: dividir al curso en 4 equipos, llevar cada grupo en fila a uno de los tableros y entregar los dados. Respetando el orden de la fila los estudiantes lanzarán el dado y avanzarán el número indicado de casillas. Realizar el ejercicio que indique el espacio del tablero.

– Tableros dibujados en cartón, tela o lona plástica.  
– Dados.  
– Cartón, tela o lonas plásticas con los tableros dibujados.

– Utilizar para los dados cubos de espuma, plástico o goma; o fabricarlos con cajas de cartón, reforzando las esquinas con cinta adhesiva.  
– Se pueden sumar más dados por equipo para disminuir los tiempos de espera.

### Cierre

5 minutos.

**Hidratación y vuelta a la calma**: dar tiempo para que los estudiantes se hidraten y realizar ejercicios de estiramiento y respiración.

– No se requieren materiales.

5 minutos.



**Orden e higiene**: los estudiantes limpian y ordenan los materiales, se lavan las manos y el rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

Mencionan al menos 1 ejercicio de fuerza realizado en el juego "Monopoly Activo" y que partes del cuerpo trabajaría ese ejercicio.

UNIDAD. Laberintos y juegos de mesa adaptados – Proceso de evaluación		Sesión N° 4	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Ejecutar laberintos o "Monopoly Activos", incluyendo y aplicando ejercicios de fuerza durante las dinámicas de desplazamiento dentro de los juegos.		
<b>OA (vinculados según bases curriculares)</b>	● OA6/OA9/OA11 • OA2/OA3		
<b>OAT y actitudes</b>	OAT2/OAT8/OAT25 y OAAA/OAAD/OAAG		
<b>Contenidos</b>	Juegos de mesa adaptados, trabajo en equipo, locomoción y cualidades físicas.		
<b>Cualidades físicas</b>	Fuerza, resistencia y velocidad.		
<b>Habilidades cognitivas</b>	Comunicación, colaboración y creatividad.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
20 minutos.	<p>◊ <b>Juego "Twister":</b> disponer 6 tableros de "Twister" en la cancha, organizar al curso en grupos y situarlos en los tableros. Marcar con un hilo rojo la mano derecha de los estudiantes. Se indicará con qué segmento corporal (mano derecha, mano izquierda, pie derecho o pie izquierdo) habrá que tocar un determinado color. Los estudiantes no deberán caer o sacar las secciones corporales de los colores que no son indicados al realizar nuevos movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tizas (u otros objetos).</li> <li>- Hilos rojos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar la velocidad de las instrucciones para cambiar de color.</li> <li>- Utilizar cartones reciclados, telas o lonas de plástico para los tableros si no es posible dibujar en el suelo.</li> </ul>
			

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.		
35 minutos.	<b>Evaluación:</b> organizar al curso en grupos de 5 o 6 estudiantes y destinar a los grupos (de forma aleatoria) a un juego dispuesto en la cancha (laberinto o "Monopoly Activo"). Los estudiantes deberán jugar sin ayuda del docente e incluir al menos 1 ejercicio de fuerza como variante de desplazamiento. Al final de la evaluación los estudiantes explicarán cuáles eran las reglas que debían cumplir para jugar y el nombre del ejercicio de fuerza aplicado en su juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tableros y laberintos dibujados sobre materiales.</li> <li>– Materiales para obstáculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar cartones, telas o lonas plásticas para tener listos los laberintos o "Monopoly Activos".</li> <li>– Proporcionar conos, cuerdas, para que los estudiantes creen trampas u obstáculos.</li> </ul>

### Cierre

5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramiento y respiración guiados por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No se requieren materiales.</li> </ul>	
5 minutos.	<b>Feedback:</b> realizar retroalimentación general de la evaluación.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar la evaluación propuesta o diseñar una propia ajustada a su contexto y realidad.</li> </ul>
5 minutos.	<b>Higiene y orden:</b> finalizar la clase con el orden de los materiales y lavado de manos y rostro.		

**Tipo de evaluación** Evaluación sumativa. Heteroevaluación por equipos utilizando lista de cotejo.

**Indicador de aprendizaje**

- Ejecutar un juego de mesa adaptado al suelo del establecimiento.
- Incluir al menos 1 ejercicio de fuerza visto en la unidad como dinámica de desplazamiento en el juego adaptado.
- Mencionar reglas que se debían seguir para jugar y nombre del ejercicio de fuerza que utilizaron.

## EVALUACIÓN UNIDAD LABERINTOS Y JUEGOS DE MESA ADAPTADOS

ASIGNATURA. Educación Física y Salud

AGENTE/S

Heteroevaluación 100%

OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN

Evaluar la ejecución de un juego de mesa adaptado al suelo del establecimiento, considerando la aplicación de ejercicios de fuerza durante las dinámicas del juego.

RESULTADO DE APRENDIZAJE

Los estudiantes logran ejecutar un juego de mesa adaptado al suelo del establecimiento, tomando acuerdos para establecer reglas del juego e incluir ejercicios de fuerza como variantes de desplazamiento.

CONSIGNA EVALUATIVA

En la última sesión de la unidad, en equipos de 5 a 6 estudiantes, cada grupo deberá ejecutar un laberinto o "Monopoly Activo" asignado por el docente. De forma colaborativa y sin ayuda del docente, todos los integrantes del equipo tendrán que tomar acuerdos sobre qué ejercicios de fuerza incluir para desplazarse en el juego, considerando incluir como mínimo 1 ejercicio aprendido en la unidad.

Al finalizar, tendrán que explicar al docente qué reglas debían cumplir para jugar y el nombre del ejercicio de fuerza utilizado en el juego.

94

Nombres del estudiante	Puntaje total	16 puntos
	Porcentaje de exigencia	60%
Fecha de la evaluación	Puntaje obtenido	
	Calificación	

Puntaje	Nota
16.0	7.0
15.0	6.5
14.0	6.1
13.0	5.6
12.0	5.1

Puntaje	Nota
11.0	4.7
10.0	4.2
9.0	3.9
8.0	3.7
7.0	3.5

Puntaje	Nota
6.0	3.3
5.0	3.0
4.0	2.8
3.0	2.6
2.0	2.4

Puntaje	Nota
1.0	2.2
0.0	2.0

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	SI (2)	NO (1)
EJERCICIOS DE FUERZA (X2)	Los estudiantes incorporan al menos 1 ejercicio de fuerza visto en la unidad.		
NOMBRE DE EJERCICIOS	Los estudiantes mencionan el nombre del ejercicio de fuerza utilizado en el juego.		
TRABAJO EN EQUIPO	Los estudiantes del equipo trabajan de forma colaborativa en la toma de decisiones del juego.		
UTILIZACIÓN DEL MATERIAL	Los estudiantes utilizan de forma adecuada y segura los materiales, cuidando de no deteriorar el material al darle un mal uso.		
ACTITUDES, VALORES Y HABILIDADES	Los estudiantes promueven un trato cordial entre sus integrantes de equipo, comunicándose de forma amable y respetando los turnos establecidos para jugar.		
EXPLICACIÓN	Los estudiantes explican claramente qué reglas debían cumplir para jugar.		
ORDEN	Los estudiantes se encargan de ordenar completamente los materiales utilizados en su juego.		

## TABLERO DE CREACIÓN PROPIA PARA JUEGO "MONOPOLY ACTIVO"

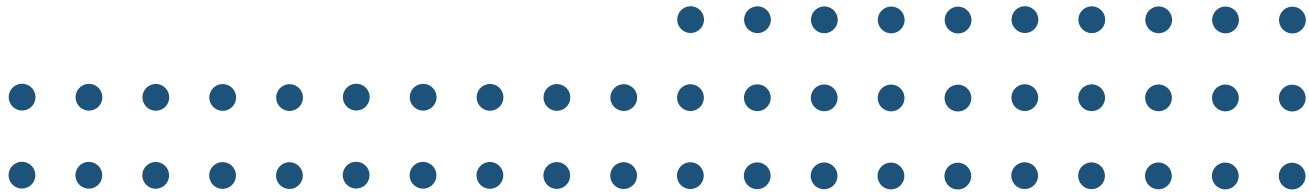




# UNIDAD DIDÁCTICA

## Circo

**Autores:** Danée Arancibia y Alonso Peña



## PLANIFICACIÓN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA. Circo		Nº DE SESIONES: 6
Nº OA (basales y complementarios)	APRENDIZAJES TRANSVERSALES Y ACTITUDES	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>•• OA1/OA6/OA11</li> <li>• OA4/OA10</li> </ul>	OAT2/OAT25/OAT29 OAAD/OAAE/OAAG	Habilidades Motrices
<b>META DE LA UNIDAD:</b> fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas, componentes de fuerza, expresión corporal, creatividad e interpretación a través de juegos con roles circenses.		
CONTENIDOS Y/O ÉNFASIS TEMÁTICOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES (descripción general)
Desarrollo de habilidades motrices.	Los estudiantes realizan actividades de locomoción, manipulación y equilibrio a través de juegos de alta intensidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Participan de juegos, actividades y circuitos relacionados a roles circenses (animales, acróbatas, equilibristas, malabaristas, mimos, hombres o mujeres forzudas).</li> <li>– Realizan ejercicios de locomoción relacionados a roles circenses.</li> <li>– Ejecutan ejercicios de manipulación relacionados a roles circenses.</li> <li>– Practican ejercicios de equilibrio dinámico y estático relacionados a roles circenses.</li> <li>– Realizan ejercicios de fuerza estática o dinámica dentro de las actividades de la unidad.</li> <li>– Observan demostraciones circenses de profesionales y de sus propios pares.</li> </ul>
Desarrollo de la condición física.	Los estudiantes realizan ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación a través de juegos de alta intensidad.	
Cooperación y trabajo en equipo.	Los estudiantes desarrollan actividades en equipo manteniendo el respeto hacia sus pares, permitiendo que todos participen de las actividades	
Cualidades expresivas.	Los estudiantes desarrollan habilidades de expresión verbal y corporal, además de manifestación de ideas y emociones durante las actividades.	
<b>OBSERVACIONES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* La unidad se recomienda ejecutar posterior a las festividades de fiestas patrias, o según pertinencia local, durante la temporada de asentamiento de circos en su región o localidad.</li> <li>* La unidad considera 5 clases de 90 minutos y una salida de campo o actividad de cierre de la unidad, no obstante, se indicarán con símbolos las actividades principales que se sugieren realizar en caso de tener menos minutos de clase. Otra estrategia que se puede utilizar es aumentar el número de sesiones y dividir las actividades propuestas en la unidad o reducir el tiempo de las actividades para ajustarlas a los tiempos de clase que se dispongan.</li> <li>* La unidad considera una sesión de salida de campo a un circo para observar una demostración de roles circenses; de no poder efectuar esta actividad se sugiere organizar una puesta en escena en el colegio invitando especialistas circenses a la clase; no obstante, será decisión final del docente realizar dicha sesión o adaptarla según su contexto y realidad particular.</li> </ul>		

## PLANIFICACIÓN POR SESIONES

UNIDAD. Circo - Animales		Sesión N° 1	
Objetivo de la sesión	Participar de actividades y juegos relacionados a animales del circo que potencien habilidades de locomoción.		
OA (vinculados según bases curriculares)	•• OA1/OA6/OA11 • OA4/OA10		
OAT y actitudes	OAT2/OAT25/OAT29 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Locomoción, ejercicios de fuerza, ejercicios de velocidad y trabajo en equipo.		
Cualidades físicas	Fuerza y velocidad.		
Habilidades cognitivas	Comunicación, colaboración y resolución de problemas.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en sala</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
5 minutos.	<p>◊ <b>Presentación:</b> el docente introduce el tema del circo mostrando un video y preguntando cuales son los roles o "personajes" que se ven en los circos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector.</li> <li>- Computador.</li> <li>- Conexión a internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si no cuenta con los recursos tener imágenes impresas de apoyo con los roles circenses.</li> </ul>

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

5 minutos.

◊ **Sonidos de animales:** mostrar en silencio a cada estudiante una imagen del animal que deberán imitar. Los estudiantes se desplazan trotando libremente por la cancha y cuando suene el silbato tendrán que detenerse y realizar el sonido del animal asignado; tendrán que identificar los sonidos y juntarse con los demás compañeros que tengan su mismo animal.

– Imagen de referencia de los animales.

- Utilizar cualquier estímulo sonoro (silbato, aplauso, comando de voz, etc.).
- Considerar animales que emitan un sonido diferente (como elefantes, monos, leones, perros, osos, etc.).
- Considerar distintos tipos de desplazamiento para cada animal (cuclillas, cuadrupedia, gateo, etc.).

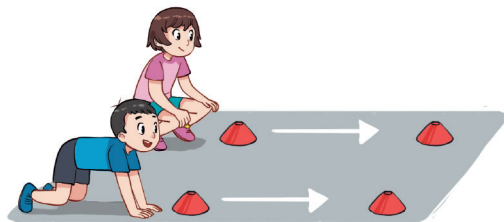
2 minutos.

**Hidratación:** dar tiempo para que los estudiantes se hidraten.

15 minutos.

◊ **Carrera animal:** organizar los equipos en hileras y realizar carreras de relevo desplazándose según el animal que se les asignó.

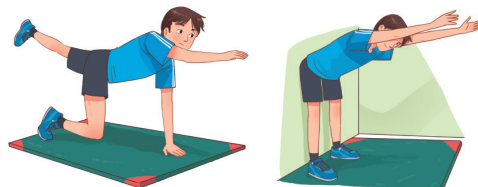
– Conos.



15 minutos

◊◊ **Pinta animal:** Cada grupo tendrá una zona para jugar su pinta. Seleccionar con petos deportivos a los estudiantes que persiguen al resto. Todos los estudiantes se desplazarán simulando el animal que les asignaron y aquellos participantes que sean pintados tendrán que volver a ser "humanos" y hacer ejercicios de fuerza estática hasta que lleguen a liberarlos para volver a ser "animal".

\* (1) Superman; (2) bisagra de cadera.



- Conos para demarcar zonas de juego.
- Petos deportivos (o trozos de tela).
- Considerar los distintos nombres que tiene este juego según pertinencia local.
- Repetir la dinámica entre todos los equipos.
- Sumar variantes de ejercicios de fuerza para realizar al ser "pillados".
- Repetir la dinámica sumando variantes de ejercicios de fuerza y realizando una pinta entre todos los equipos.

#### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.

- No se requieren materiales.

10 minutos.

**Reflexión:** dialogar sobre animales en el circo y maltrato animal.

5 minutos.


**Orden - Higiene:** finalizar la clase limpiando el lugar y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

- Logran desplazarse con patrones de movimientos asociados a un animal.
- Realizan ejercicios de fuerza estática.

UNIDAD. Acróbatas y equilibristas		Sesión N° 2	
Objetivo de la sesión	Ejecutar juegos, actividades y circuitos relacionados a roles de acróbatas y equilibristas del circo, donde se potencien habilidades de equilibrio estático y dinámico.		
OA (vinculados según bases curriculares)	● OA1/OA6/OA11 ● OA4/OA10		
OAT y actitudes	OAT2/OAT25/OAT29 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Trabajo en equipo, ejercicios de equilibrio estático y dinámico.		
Cualidades físicas	Agilidad, flexibilidad y coordinación.		
Habilidades cognitivas	Comunicación, colaboración y resolución de problemas.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
5 minutos.	◊ <b>Calentamiento:</b> realizar movilidad articular guiada por el docente.		
15 minutos.	<p>◊ <b>Pinta equilibrio:</b> seleccionar con petos deportivos estudiante paraperseguir al resto. Los estudiantes que sean "pintados" tendrán que esperar en una posición de equilibrio estático a ser liberados por sus compañeros imitando la postura como si fueran un espejo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petos deportivos (o trozos de tela).</li> <li>- Sumar variantes de desplazamiento con los ejercicios de la clase anterior (como animales) o con ejercicios de saltos a dos pies, un pie, etc.</li> <li>- Considerar los distintos nombres que se le asignan a este juego según pertinencia local.</li> </ul>
2 minutos.	* Repetir la dinámica sumando variantes de desplazamiento o de posición de equilibrio estático.		
	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo para que los estudiantes se hidraten.		

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

20 minutos.

◊◊ **Acrosport en duplas y equipos:** dividir al curso en tríos para realizar posiciones de acrobacia en parejas. Cada equipo tendrá que tomar turnos para que dos estudiantes realicen las acrobacias mientras el otro compañero asiste las posiciones para evitar caídas.



- Colchonetas pequeñas o grandes.
- Imágenes de referencia con las posturas.

- Solicitar de ser posible que los estudiantes retiren su calzado durante los ejercicios.
- Repetir la dinámica juntando tríos para realizar acrobacias en equipos.

20 minutos.

◊◊ **Circuitos de equilibrio:** armar 2 o 3 circuitos diferentes y dividir al curso según el número de circuitos. En un determinado tiempo los estudiantes tendrán que pasar continuamente por su circuito desplazándose a través de los objetos que les presenten desafíos de equilibrio dinámico (con desplazamiento).

- Distintas superficies u objetos para realizar equilibrio dinámico.

- Adecuar los circuitos según los elementos u objetos con los que cuente.
- Realizar rotación para que todos los estudiantes puedan cruzar por los distintos circuitos.
- Considerar tiempo de descanso al cambiar de circuitos.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.

- No se requieren materiales.

5 minutos.

**Orden e Higiene:** finalizar la clase limpiando el lugar y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

- Realizan ejercicios de equilibrio estático.
- Realizan ejercicios de equilibrio dinámico.

UNIDAD. Acróbatas y equilibristas		Sesión N° 3	
Objetivo de la sesión	Realizar ejercicios de manipulación de diversos objetos relacionados al rol de malabaristas de un circo.		
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA1/OA6/OA11 ● OA4/OA10		
OAT y actitudes	OAT2/OAT25/OAT29 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Ejercicios de manipulación y trabajo en equipo.		
Cualidades físicas	Coordinación y agilidad.		
Habilidades cognitivas	Concentración, comunicación, colaboración y resolución de problemas.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	<p>◊ <b>Juego del "Relojito":</b> sujetar una lenteja o balón de material suave a un extremo de una cuerda. El docente toma el extremo libre y le da la vuelta a ras del suelo simulando el movimiento de las manecillas de un reloj. Los participantes tendrán que saltar la cuerda evitando ser tocados por el "reloj".</p> <p>* Repetir la dinámica sumando variantes de saltos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerdas.</li> <li>- Lentejas o balones de materiales suaves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumar variantes para los estudiantes que deben saltar la cuerda (saltar con un pie, con rebote, etc.).</li> <li>- Realizar más de un "relojito" para dividir al curso y mantenerlos más tiempo activos.</li> </ul>
			

### Desarrollo: actividad en patio o cancha

25 minutos.

◊◊ **Manipulación de elementos:** dividir al curso en parejas ubicándolos uno atrás del otro a lo largo de la cancha. Realizar desplazamientos de un extremo a otro de la cancha manipulando distintos objetos.

- (1) Lanzar una pelota, lanzar una pelota y aplaudir, lanzar 2 pelotas, etc.
- (2) Lanzar un aro, manipularlo con el brazo, manipularlo con la cadera, etc.
- (3) Saltar la cuerda a dos pies, saltar la cuerda con un pie, etc.



- Colchonetas pequeñas o grandes.
- Imágenes de referencia con las posturas.
- Solicitar de ser posible que los estudiantes retiren su calzado durante los ejercicios.
- Repetir la dinámica juntando tríos para realizar acrobacias en equipos.

2 minutos.

**Hidratación:** dar un tiempo, para que los estudiantes se hidraten.

25 minutos.

◊ **Estaciones de manipulación:** realizar 3 estaciones (una por cada elemento) donde los estudiantes podrán manipular libremente los objetos.

- Pelotas.
- Aros.
- Cuerdas.
- Realizar rotación de estaciones para que todos los estudiantes puedan utilizar los 3 elementos.

### Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.

- No se requieren materiales.

5 minutos.

**Orden e Higiene:** finalizar la clase limpiando el lugar y con lavado de manos y rostro.

**Tipo de evaluación**

Esta sesión *no* considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

**Indicador de aprendizaje**

- Realizan ejercicios de manipulación con pelotas.
- Realizan ejercicios de manipulación con aros.
- Realizan ejercicios de manipulación con cuerdas.

UNIDAD. Circo – Mimos/payasos y hombres forzudos /mujeres forzudas		Sesión N° 4	
Objetivo de la sesión	Ejecutar actividades y circuitos aplicando ejercicios de fuerza e imitación relacionados a roles circenses.		
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA1/OA6/OA11 ● OA4/OA10		
OAT y actitudes	OAT2/OAT25/OAT29 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Expresión corporal, ejercicios de fuerza y trabajo en equipo.		
Cualidades físicas	Fuerza.		
Habilidades cognitivas	Creatividad, comunicación, colaboración e interpretación.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
<b>Inicio: actividad en patio o cancha</b>			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
15 minutos.	<p>◊ <b>“Conitos musicales”:</b> situar conos o lentejas formando un círculo, los estudiantes tendrán que desplazarse alrededor del círculo al sonido de la música y cuando la música se detenga tendrán que ir a tomar un cono. Los estudiantes que no alcancen a tomar un cono tendrán que realizar un desafío de fuerza para recuperar la vida y seguir jugando.</p> <p>* (1) Estocada; (2) peso muerto unilateral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conos o lentejas.</li> <li>– Parlante.</li> <li>– Música.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar música circense.</li> <li>– Si no se cuentan con los recursos sustituir la música por sonido de silbato (al sonido del silbato van a tomar un cono o lenteja).</li> <li>– Realizar varios círculos con conos o lentejas para dividir al curso.</li> <li>– Sumar otros ejercicios de fuerza.</li> </ul>
			
2 minutos.	<b>Hidratación:</b> dar un tiempo, para que los estudiantes se hidraten.		

Desarrollo: actividad en patio o cancha

20 minutos.

◊◊ **Imitación como mimos:** dividir al curso en parejas distribuidas libremente por la cancha. Los miembros de las duplas tendrán que estar frente a frente y tomar turnos para hacer imitaciones como mimos (sin sonido) de las categorías que mencione el docente.

– No se requieren materiales.

– Considerar categorías como animales, deportes, etc.

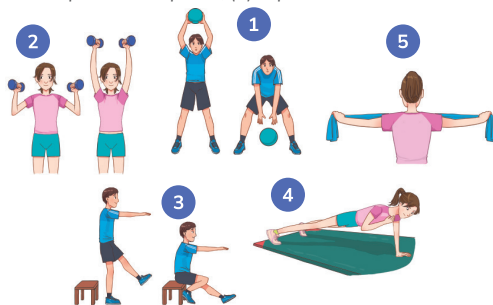
20 minutos.

◊◊ **Circuito de mujeres y hombres forzudos:** realizar circuito de estaciones con ejercicios de fuerza con y sin carga. Distribuir al curso en grupos y destinarlos a una estación.

\* (1) Pull over de pie al suelo con balón medicinal; (2) empuje vertical con mancuernas; (3) sentadilla unipodal "pistola en banco"; (4) plancha con palmoteo al pecho; (5) expansiones con banda elástica.

– Balón medicinal.  
– Mancuernas (o botellas de arena).  
– Banca.  
– Banda elástica.

– Rotar los equipos para que realicen todos los ejercicios del circuito.  
– Considerar tiempo de descanso entre estaciones.



Cierre

5 minutos.

**Vuelta a la calma:** realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.

– No se requieren materiales.

5 minutos.

**Orden e Higiene:** finalizar la clase limpiando el lugar y con lavado de manos y rostro.

Tipo de evaluación

Esta sesión no considera una evaluación.  
\* Puede realizar algún tipo de evaluación si lo estima conveniente.

Indicador de aprendizaje

– Realizan actividades de imitación.  
– Realizan ejercicios de fuerza con y sin carga.

UNIDAD. Circo – Salida de campo o demostración en clase		Sesión N° 5
Objetivo de la sesión	Participar en una actividad de demostración circense fuera o dentro de la escuela.	
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA1/OA6/OA11 ● OA4/OA10	
OAT y actitudes	OAT2/OAT25/OAT29 y OAAA/OAAD/OAAG	
Actividades	Realizar salida de campo con los estudiantes para presenciar una demostración circense. Sin embargo, si no es posible realizar una actividad de esta índole, se sugiere invitar artistas circenses o miembros de grupos locales donde se realicen actividades de malabares, telas, o similares para realizar una demostración dentro del establecimiento educacional. Si no es posible llevar a cabo algunas de las opciones planteadas, utilizar la sesión para proyectar un video con una demostración de circo para organizar el proceso de evaluación de la siguiente sesión.	
Indicador de aprendizaje	Observan ejercicios y manifestaciones asociadas a distintos roles dentro del circo.	

UNIDAD. Circo - Evaluación		Sesión N° 6	
Objetivo de la sesión			
OA (vinculados según bases curriculares)	●● OA1/OA6/OA11 ● OA4/OA10		
OAT y actitudes	OAT2/OAT25/OAT29 y OAAA/OAAD/OAAG		
Contenidos	Locomoción, manipulación, equilibrio estático, equilibrio dinámico y trabajo en equipo.		
Habilidades cognitivas	Creatividad, comunicación, colaboración, interpretación y resolución de problemas.		
Experiencias de aprendizaje			
Tiempo estimado	Actividades	Materiales	Variantes / Sugerencias
Inicio: actividad en sala			
10 minutos.	<b>Acciones administrativas del docente:</b> pasar lista, firmar libro, etc.		
10 minutos.	◊◊ <b>Presentación y explicación de la evaluación:</b> el docente explica la dinámica de la evaluación con videos o imágenes de apoyo, además presenta los instrumentos de evaluación y cómo tendrán que completarlo en equipos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector, computador.</li> <li>- Instrumentos de evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si no cuenta con los insumos, mostrar en imágenes o dibujos en la pizarra la dinámica de la evaluación.</li> </ul>
Desarrollo: actividad en patio o cancha			
20 minutos.	◊◊ <b>Preparación de demostración:</b> dividir al curso en equipos por afinidad para que organicen su demostración circense, creando un nombre para su grupo, asignando los roles para cada integrante y practicando la rutina que presentarán.  * Considerar todos los roles trabajados en la unidad (animales, acróbatas, mimos, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer diversos materiales para los equipos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se sugiere que el docente tenga un rol de apoyo en la organización de los equipos, dejando la toma de decisiones finales en cada equipo.</li> </ul>
30 minutos.	◊◊ <b>Demostración:</b> el docente cumple el rol de presentador y modera la intervención de los equipos para presentar su demostración de circo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parlante.</li> <li>- Música.</li> <li>- Materiales de los equipos.</li> </ul>	

### Cierre

5 minutos.	<b>Vuelta a la calma:</b> realizar ejercicios de estiramientos y respiración guiados por el docente.	- No se requieren materiales.	
5 minutos.	<b>Feedback:</b> realizar retroalimentación general de la evaluación.		- Utilizar la evaluación propuesta o diseñar una propia ajustada a su contexto y realidad.
5 minutos.	<b>Orden e Higiene:</b> finalizar la clase limpiando el lugar y con lavado de manos y rostro.		
<b>Tipo de evaluación</b>	Evaluación sumativa. Heteroevaluación en equipos mediante lista de cotejo.		
<b>Indicador de aprendizaje</b>	- Realizan demostración de circo con un ejercicio de todos los roles		

## EVALUACIÓN UNIDAD CIRCO

ASIGNATURA. Educación Física y Salud	
AGENTE/S	Heteroevaluación 100%
OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN	RESULTADO DE APRENDIZAJE
Evaluar la ejecución de roles circenses en demostraciones en equipo, aplicando los ejercicios y actividades de locomoción, manipulación, estabilidad estática y estabilidad dinámica vistas en la unidad.	Los estudiantes logran ejecutar demostraciones circenses organizándose internamente en grupos, asignando roles trabajados en la unidad (animales, acróbatas, malabaristas y mimos) y creando nombres innovadores para sus equipos.
CONSIGNA EVALUATIVA	Los estudiantes se agrupan en equipos según afinidad, creando un nombre innovador para su grupo. Además, tendrán que organizarse asignando a sus integrantes distintos roles trabajados durante la unidad (animales, acróbatas, malabaristas y mimos). Considerar que los estudiantes pueden participar en uno o más roles circenses. Luego de organizarse tendrán que ensayar su rutina para posteriormente presentarla frente al curso según orden designado por el docente.

111

Nombres del estudiante	Puntaje total	18 puntos
	Porcentaje de exigencia	60%
Fecha de la evaluación	Puntaje obtenido	
	Calificación	

Puntaje	Nota
18.0	7.0
17.0	6.6
16.0	6.2
15.0	5.8
14.0	5.3

Puntaje	Nota
13.0	4.9
12.0	4.5
11.0	4.1
10.0	3.9
9.0	3.7

Puntaje	Nota
8.0	3.5
7.0	3.3
6.0	3.1
5.0	2.9
4.0	2.7

Puntaje	Nota
3.0	2.6
2.0	2.4
1.0	2.2
0.0	2.0

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	SI (2)	NO (1)
NOMBRE DEL GRUPO	Los estudiantes crean en conjunto un nombre para su equipo.		
ROL CIRCENSE (ANIMALES)	Al menos un integrante del equipo realiza el rol de algún animal de circo, demostrando habilidades de locomoción a través de distintos patrones de movimientos para desplazarse.		
ROL CIRCENSE (ACRÓBATAS)	Al menos dos integrantes del equipo realizan el rol de acróbatas, demostrando habilidades de equilibrio y fuerza en las distintas posturas (con o sin asistencia).		
ROL CIRCENSE (MALABARISTAS)	Al menos un integrante del equipo realiza malabares demostrando habilidades de manipulación con algún objeto (pelotas, aros, cuerdas).		
ROL CIRCENSE (MIMOS)	Al menos dos integrantes del equipo realizan rutina de mimos, demostrando habilidades de expresión corporal, creatividad e interpretación.		
TRABAJO EN EQUIPO (X2)	Los estudiantes se organizan en equipos y trabajan de forma colaborativa en la toma de decisiones para la demostración de circo, asignando distintos roles a sus integrantes.		
UTILIZACIÓN DEL MATERIAL	Los estudiantes utilizan de forma adecuada y segura los materiales, cuidando de no deteriorar el material al darle un mal uso.		
ACTITUDES, VALORES Y HABILIDADES	Los estudiantes promueven un trato cordial entre sus integrantes de equipo y el resto de los compañeros, comunicándose de forma amable y respetando la demostración de los demás grupos manteniendo el orden y el silencio.		

## Agradecimientos

En este apartado se extienden los agradecimientos ante la contribución y el apoyo brindado a lo largo del proyecto de investigación FONDEF IT23I0031, así como también el reconocimiento en la elaboración de este material didáctico educativo, titulado *Guías complementarias para Educación Física y Salud 1° y 2° básico*. De esta forma, se agradece a las y los académicos de la Facultad de Ciencias Médicas de la USACH, quienes, con sus conocimientos, visiones y reflexiones, formaron parte del equipo colaborativo de trabajo que dialogó y estableció acuerdos respecto de los lineamientos generales y específicos, así como también de los contenidos necesarios para la construcción de esta guía, destacando la participación de: Alonso Peña especialista en el área de procesos pedagógicos y evaluación; Fernando Concha especialista en la construcción de material didáctico y educativo; María José Cea especialista en el área de procesos pedagógicos y prácticas profesionales; Luis Peiret especialista en el área de terapia en actividad física y salud, Daniela González especialista en el área de nutrición, Gerson Ferrari y Cristian Cofré investigadores del proyecto, Danée Arancibia coordinadora encargada de la sistematización de la información para la confección del material didáctico; Tito Pizarro director del proyecto especialista en el área de salud y políticas públicas.

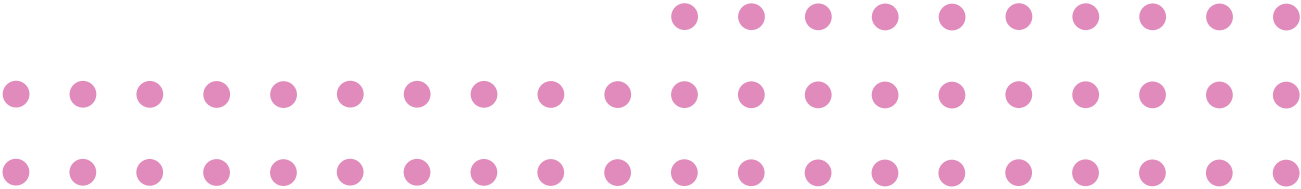
A su vez, se agradece a los y las estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la USACH; quienes con su experiencia en la aplicación del *Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes* (Cofré et al., 2022) aportaron en la reestructuración y reorientación de

las actividades contempladas en esta guía; destacando su autoría en el diseño de planificación de las siguientes unidades didácticas: Valeria Ponce y Sebastián Ulloa unidad de “Progresiones físicas”; Felipe Castro y Pablo Meza unidad de “Predeportes y deportes inclusivos”; Javier González y Eduardo Peña unidad de “Juegos y manifestaciones asociadas a pueblos originarios”; Sasha Masferrer y Consuelo Orellana unidad de “Juegos y actividades intramuros”.

De igual forma, se extiende el agradecimiento al Liceo Malaquías Concha, Escuela Básica Su Santidad Juan XXIII y Escuela Básica Fray Camilo Henríquez, establecimientos educacionales pertenecientes al SLEP Gabriela Mistral; a sus directivos, funcionarios y docentes quienes con un cálido recibimiento, buena disposición y constante apoyo permitieron la implementación de diversas actividades contempladas en esta guía. Dicha experiencia formó parte de un primer sondeo del proyecto, donde se recogieron sugerencias y percepciones sobre las intervenciones ejecutadas, lo que favoreció el proceso de ajustes de las actividades diseñadas, siendo un elemento crucial para lo que fue el desarrollo y confección de esta guía complementaria.

Se agradece también al Fondo de Fomento al Desarrollo Científico y Tecnológico (FONDEF) quien financió la realización del proyecto, proporcionando los recursos necesarios para la construcción de esta guía; insumo que propone actividades para un nuevo modelo educativo basado en el juego y en ejercicios de fuerza y alta intensidad. Finalmente, se agradece al encargado de ilustración y diseño Diego Donoso, a la encargada de diagramación y diseño Katherine González y a la Editorial USACH, quienes hicieron posible contar con el formato digital y físico de estos materiales.

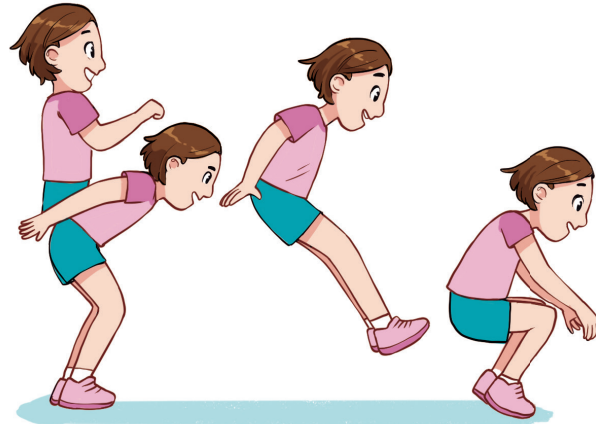
# ANEXOS



**Instrucciones para medición de perímetros corporales:****Test de salto horizontal:**

- **Objetivo:** medir indirectamente la fuerza de los músculos de las extremidades inferiores según su rendimiento al impulsarse horizontalmente en un salto.
- **Material:** cinta métrica de metal o tela fijada al suelo, 1 escuadra de madera y material para tomar notas.
- **Procedimiento:** la persona evaluada se ubica con los pies paralelos al punto de partida (línea cero de la cinta métrica). A través de una frase de comando o estímulo sonoro (silbato) la persona evaluada debe saltar en dirección horizontal, con el objetivo de alcanzar la máxima distancia recorrida en la cinta métrica. Se realizan tres intentos registrando la distancia alcanzada con la punta del pie que se acerca más al punto de partida. Considerar el salto con mayor longitud en el plano horizontal.

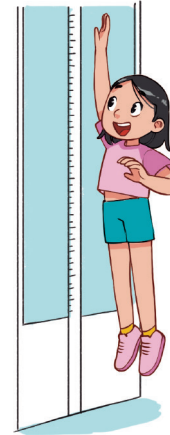
\* Precauciones: invalidar el salto que va precedido de caminar, correr o resbalarse después de una caída.



**Test de salto vertical:**

- **Objetivo:** medir indirectamente la fuerza de los músculos de las extremidades inferiores según su rendimiento al impulsarse verticalmente en un salto.
- **Material:** 1 cinta métrica de metal o tela fijada verticalmente de forma descendente (donde la marca cero debe estar en el punto más alto de la pared), tiza, 1 silla (45 cm de altura) y material para anotar.
- **Procedimiento:**
  1. Impulsión vertical sin ayuda de los miembros superiores: la persona evaluada se pone de pie, con los talones en el suelo y los pies paralelos; el cuerpo se sitúa lateralmente a la pared con los miembros superiores elevados verticalmente. Considerar como punto de referencia el extremo más lejano de la mano dominante proyectada sobre la cinta métrica. Después de anotar el punto de referencia, el sujeto se aleja ligeramente de la pared, para poder realizar tres saltos con los miembros superiores elevados verticalmente. Con una indicación por comando de voz (o silbato) se realiza el salto tocando con la punta de los dedos, marcados con tiza, el punto más alto de la cinta métrica. Durante el movimiento, el brazo opuesto debe permanecer constantemente en la posición inicial, es decir, elevado.
  2. Impulsión vertical con ayuda de los miembros superiores: en los mismos pasos de preparación del salto sin ayuda de brazos, esta vez el brazo dominante debe elevarse verticalmente. Se realizan 3 saltos con el movimiento coordinando con el movimiento de los brazos para impulsarse.
- **Resultados:** por ejemplo, si un participante en la posición de inicio toca el punto 112 cm como referencia, y durante los 3 saltos alcanza los puntos 76, 79, 73 cm respectivamente. Seleccionar la mejor marca alcanzada, en este ejemplo serían los 73 cm (recordar que la cinta está situada de manera descendente. Con esos datos restar  $112-73 = 39$  cm (resultado que corresponde al desplazamiento vertical en el salto).
  - \* **Calcular este resultado para salto con y sin ayuda de brazos.**

\* Precauciones: invalidar el salto que esté precedido de caminar, correr o incluso mover los brazos cuando esto no esté permitido. Comprobar si la persona evaluada mantiene efectivamente el miembro superior elevado, sin flexión de cadera, rodilla o tobillo, en el momento de determinación del punto de referencia. Asegúrese de que el evaluador se sienta en una silla para tener mejor visualización de resultados.



APARTADO PARA OBSERVACIONES DEL DOCENTE

APARTADO PARA OBSERVACIONES DEL DOCENTE

Esta primera edición de *Guía complementaria Educación Física y Salud 1° y 2° básico* se terminó de imprimir en noviembre de 2025 en los talleres de Grupo Marketing Digital con un tiraje de 150 ejemplares.

Para los textos de portada e interior se utilizó la tipografía Nunito Sans.



Esta es una guía complementaria para la asignatura de Educación Física y Salud, la cual busca promover cambios en las metodologías educativas a través del juego. Este documento presenta el trabajo realizado por un grupo de estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física y profesionales de las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud de la Universidad de Santiago de Chile. Su enfoque se sostiene sobre la base de mejorar la calidad de la Educación Física que se está realizando en Chile, destacando en especial el juego motriz como principal estrategia metodológica para mejorar la fuerza y condición física de las comunidades educativas.



Proyecto FONDEF IT23I0031  
Financiado por Agencia  
Nacional de Investigación y  
Desarrollo ANID