



Educación Física



Educación Física

Presentación

Mirando esta propuesta desde la motricidad, no podemos dejar de lado la perspectiva de la etnomotricidad, definida como “campo y naturaleza de las prácticas motrices, consideradas desde el punto de vista de su relación con la cultura y el medio social en los que se han desarrollado.”¹

Una sociedad no puede olvidar las características propias de su cultura. El juego es reconocido como la memoria del cuerpo y de las aventuras ludo-motrices del pasado. Las raíces propias de una cultura se reconocen también en sus juegos, transformándose en un patrimonio cultural precioso que contribuye a mantener vigentes los ritos más importantes tales como: ritos de iniciación, relaciones sociales, imagen de la familia y de los roles de hombre, mujer, relación con los elementos de la naturaleza, en definitiva la relación con el mundo y la sociedad.

El programa de Educación Física para el Nivel Básico 1, establece una continuidad y progresión de los contenidos motrices, conceptuales y actitudinales trabajados durante la Educación Parvularia y los énfasis se plantean a través de tres ejes temáticos que se mantienen durante la Educación Básica y Media, los cuales se desarrollan a través de los cuatro semestres que forman parte del programa.

El enfoque disciplinario y fundamentos conceptuales del programa están definidos a partir de los siguientes referentes claves:

- Las necesidades de desarrollo motor, cognitivo, social y afectivo de los estudiantes, que posibilitan el desarrollo de su motricidad.
- El concepto de aprendizaje motor asumido por la definición curricular del subsector, considerando las tareas motrices propias de este grupo etáreo.
- Las demandas de pertinencia social y cultural de los diversos entornos regionales.

- La comprensión de la motricidad humana como una dimensión de comportamiento que posibilita la satisfacción de las necesidades antropológicas de movimiento.

Las necesidades antropológicas de movimiento se refieren a:

La persona frente a su propia corporalidad: todo ser humano necesita mantener vigente su potencial biológico y psicológico para desempeñarse en la vida cotidiana y en su tiempo libre, con una adecuada calidad de vida, manteniendo estilos de vida saludables y activos.

La persona frente a su entorno físico y natural: toda persona requiere desarrollar las habilidades motoras que le permitan explorar y adaptarse al medio, capacidades tales como orientación espacio-temporal, reconocer el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento, dominarlo y regular los movimientos, manteniendo y diversificando sus habilidades, adaptándose a los cambios que experimenta el medio ambiente.

La persona frente a su sociedad y su cultura: desarrollando aquellas habilidades sociales y personales necesarias para interactuar con otros, adecuarse a su sociedad y su cultura, en la comunicación con los pares, a través del juego cooperativo, en la iniciación a la competencia entendida como aprendizaje social, en la participación de actividades propias del entorno cultural, para el logro de metas personales y colectivas, en ámbitos formales y no formales.

La satisfacción de estas tres necesidades antropológicas básicas demanda proporcionar a los estudiantes experiencias formativas, orientadas a prepararlos para enfrentar en forma satisfactoria y competente su identidad personal, su relación con otros y con el medio ambiente natural; la adquisición de hábitos de vida activa que les permitan una mejor salud; desarrollar con eficiencia y eficacia sus habilidades motoras básicas; desarrollar hábitos, actitudes y valores utilizando el juego como un medio magistral para vivir experiencias formativas significativas y mantener, valorar y recuperar su cultura como parte de su vida cotidiana.

¹ Parlebas, Pierre. “Léxico de praxiología motriz”. 2001.

Considerando todo este sustento conceptual, los contenidos del programa están organizados en torno a tres ejes temáticos que, siguiendo el marco curricular, se desarrollan en este subsector en toda la educación básica.

Estos ejes son:

- Desarrollo motriz y calidad de vida.
- Juegos, juegos deportivos y actividades de expresión motriz.
- Actividades motrices en contacto con la naturaleza.

El programa de NB1 se organiza en cuatro semestres. Los semestres 1 y 2 corresponden a primer año básico y los semestres 3 y 4 a segundo año básico.

Semestre 1:

Explorando las posibilidades de movimiento.

Semestre 2:

Adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos.

Semestre 3:

Explorando movimientos en relación al entorno.

Semestre 4:

Motricidad al aire libre.

Orientaciones didácticas:

Para la realización de cada uno de los semestres, es fundamental considerar algunos principios básicos de la práctica educativo-física. En este sentido, los docentes deberán tomar en cuenta, por una parte, el nivel de desarrollo de las habilidades y destrezas motrices que han alcanzado sus alumnos y alumnas. De igual modo, es clave que los docentes conozcan las motivaciones e intereses de los niños y las niñas antes de seleccionar las actividades que serán trabajadas.

Finalmente y no menos importante a la hora de planificar las clases, es considerar el medio natural, social y cultural que rodea el establecimiento. Todo lo anterior supone un importante grado de adaptación que deben tener las materias antes de ser tratadas.

En cuanto a los aprendizajes, se recomienda al docente no apurarse y preocuparse en demasía porque los alumnos consigan ejecuciones correctas y/o rendimientos satisfactorios. Es más importante permitirles que enfrenten sus propias dificultades y descubran, con su ayuda, las mejores soluciones, lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación y autoestima.

Durante el desarrollo de este programa se deberá respetar fielmente el principio de individualidad, la selección de los medios y métodos sobre bases científicas, junto con el control pedagógico del proceso. Cada educando es un ser único, es una realidad en desarrollo y cambiante en razón de sus circunstancias personales, sociales y culturales; por lo que el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá ser fundamentalmente individual y considerar el entorno y la cultura propia del lugar.

En consecuencia, son principios orientadores de la intervención pedagógica del sector:

- Reconocer las diferencias individuales de los estudiantes al enfrentar las tareas motrices, entregando igual protagonismo a aquellos que presenten menor desarrollo motor, realizando actividades educativo-físicas que promuevan la aceptación de las diferencias individuales, aceptándose y aceptando a otros desde su singularidad.
- Contextualizar las actividades propuestas, diversificando la oferta de acuerdo a la realidad socio-cultural y educacional específica.
- Adaptar los juegos a las características de los estudiantes (reglas, normas, espacios, implementos) de manera que el juego y las actividades propuestas se transformen en un

medio educativo, al servicio del desarrollo de las niñas y los niños.

- Privilegiar estrategias que favorezcan la creatividad, la exploración, el trabajo cooperativo, la solución a problemas motrices planteados, la inclusión de todos los estudiantes, el desarrollo de habilidades sociales y personales, la convivencia y la participación, recuperando el sentido de los juegos.
- Promover el respeto por el medio ambiente natural y socio-cultural, como una manera de valorar la cultura propia y el medio natural.
- Enfocar las actividades para que los alumnos y alumnas apoyen el conocimiento de sí mismos, permitiéndoles identificar sus potencialidades y limitaciones, favoreciendo una autoestima positiva, la confianza en sí mismos y el sentido de vida positivo.
- Utilizar una gran variedad de medios e implementos para que puedan experimentar y explorar las más diversas experiencias prácticas.

Los aspectos metodológicos y didácticos seleccionados por los docentes deben potenciar la motricidad humana desde una perspectiva educativa, rechazando concepciones tradicionales, que aún existen en la escuela, que responden a concepciones más biomecánicas y centradas en el rendimiento y que utilizan metodologías analíticas y planteamientos conductistas.

Por esto, es de vital importancia que el docente considere los siguientes elementos para el diseño de las situaciones de aprendizaje:

- Adecuar las tareas motrices a los aprendizajes previos de los niños y niñas, a sus características individuales, a su nivel evolutivo y a las características del medio social, cultural y natural en el que se desenvuelven y del cual provienen.

- Retroalimentar a los alumnos y alumnas sobre sus progresos en el desarrollo de sus habilidades. El profesor debe destacar y estimular todos los avances de cada niña y niño en particular y no sólo los de aquellos sobresalientes, velando por la inclusión de todos los participantes.
- Despertar el deseo de participación y de curiosidad en sus alumnos y alumnas, estando atento a las motivaciones, afectos y sentimientos que emergen en la tarea.
- Promover el desarrollo de las habilidades sociales y personales en las actividades físicas, tales como: que niños y niñas estén dispuestos a compartir sus ideas, a ayudar a los demás, a acoger a nuevos participantes, a resolver adecuadamente sus conflictos, a trabajar en equipo, etc. En este sentido, es de gran importancia, tanto el modelo que el docente ofrece, como el refuerzo positivo que entrega a sus alumnos y alumnas.
- Incorporar motivaciones emergentes (por ejemplo, juegos propios de la cultura) y diversificar los escenarios de realización de actividades (patio, cancha, plaza, parque, río, lago, montaña, etc.).
- Crear instancias de culminación y/o cierre como una manera de valorar el esfuerzo de todos los estudiantes y los aprendizajes logrados.
- Estimular el desarrollo volitivo a temprana edad, como procedimiento que afianza la superación personal, incluyendo el riesgo controlado.

Este nuevo paradigma de aprendizaje implica una mirada diferente y reflexiva en el modo de aproximarse al proceso de enseñar. Requiere también, de una planificación efectiva que incluya, de acuerdo a los aprendizajes esperados, actividades congruentes para lograr realmente dichos aprendizajes.

En el programa se dan numerosos ejemplos de actividades, que el docente puede seleccionar y adecuar de acuerdo a las características de los estudiantes, la escuela y los recursos y materiales con los que cuenta.

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

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

Se deben considerar las siguientes características de las actividades a realizar:

Actividades con sentido:

Deben ser valoradas positivamente por el niño y la niña reconociendo en ellas sus aportes.

Actividades adecuadas en tiempo:

Su duración debe garantizar el logro de los objetivos propuestos. De igual modo, se debe destinar mayor tiempo a aquellas actividades asociadas a los aprendizajes esperados.

Actividades que respondan a la individualidad de los educandos:

La selección de actividades debe siempre responder al principio de individualidad. En este sentido, es necesario que el docente considere la experiencia anterior de sus alumnos, sus características de forma y tamaño corporal, sus intereses, su cultura, su etnia, etc.

Actividades fundamentales:

Antes de la aplicación de las actividades diseñadas, es importante que el docente se asegure que las niñas y niños tengan claros los objetivos que se persiguen con ellas y la importancia que tienen estas en sus vidas.

Viabilidad de las actividades:

Es de gran importancia que el docente realice los esfuerzos necesarios para poner al servicio de la clase una amplia y diversificada gama de actividades y ejercicios orientados a la consecución de los objetivos planificados. Lo anterior permite, entre otras cosas, mantener el interés y la motivación de los estudiantes.

Actividades seguras:

Se recomienda educar e instruir a los niños y niñas para que la ejecución de las actividades se lleven a cabo en un ambiente seguro y de bajo riesgo, impulsando, de esta forma, experiencias positivas para ellos.

En la realización de las clases, el docente deberá evaluar previamente la disponibilidad y el estado de los materiales y las condiciones ambientales del momento.

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

En el segundo caso, si el establecimiento no cuenta con un recinto techado para ser usado en los días de lluvia, la sala de clases se puede transformar en un

pequeño gimnasio que permitirá desarrollar aquellas actividades que se relacionan con la expresión corporal (mímicas, representaciones, bailes, etc.), construcción de juguetes para las sesiones de educación física (carritos para transportar objetos, pelotas de media o papel), actividades para reforzar hábitos de higiene y salud, tales como: construcción de diarios murales, dibujos o juegos en los cuales los niños y niñas representen y refuercen estos hábitos.

Otras actividades que se sugieren, en la eventualidad de que el profesor se vea imposibilitado de realizar una sesión normal ya sea por problemas climáticos, contaminación u otros, son las siguientes:

- El uso de material audiovisual, especialmente videos, en los cuales los alumnos y alumnas puedan observar de manera global diferentes aspectos de un juego ya sean deportivos, tradicionales o populares, individuales o colectivos.
- Realizar sesiones en que los alumnos y alumnas puedan conocer las actividades deportivas o juegos tradicionales como un fenómeno propio de la cultura.
- Realizar sesiones de valoración de los efectos que tiene la práctica habitual de actividad física (no competitivas) para mejorar la salud y la calidad de vida.
- Practicar actividades recreativas en las que los estudiantes refuercen aspectos actitudinales, planteados en los aprendizajes esperados del semestre y en los OFT.
- Investigar y exponer acerca de la vida de distintos hombres y mujeres, deportistas nacionales y/o líderes de la comunidad destacados por la participación en actividades deportivas tradicionales.
- Realizar charlas o visitas de deportistas y líderes de la comunidad destacados.

- Planificar y organizar visitas como espectadores a algún evento deportivo o de juegos tradicionales.

Orientaciones para el proceso de evaluación

Clave resulta, antes de comenzar un semestre en particular, efectuar una evaluación diagnóstica que dé luces del estado de los alumnos y alumnas en diversas materias, que es necesario conocer como punto de partida en cada semestre.

Igualmente importante es la evaluación formativa, puesto que permitirá medir, clase a clase, los avances individuales logrados por los alumnos y alumnas, permitiendo también una revisión periódica de la planificación de acuerdo con las necesidades que sean detectadas.

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

En el proceso de evaluación se debe priorizar el criterio de superación y avance de cada niño y niña respecto de sí mismos y no en referencia a los demás.

En un sentido práctico y orientador, los criterios de evaluación se deben construir considerando los siguientes elementos:

a) Dimensiones de la evaluación:

- Dimensión motriz.
- Dimensión cognitiva.
- Dimensión social y personal.

b) Situaciones de evaluación:

- Actividades ordinarias de clases.

- Actividades diseñadas especialmente.
- Eventos y/o presentaciones.

c) Instrumentos y procedimientos de evaluación:

Desde el punto de vista de los instrumentos y procedimientos de evaluación se sugiere en este nivel preferir técnicas de observación y registro, evitando los test estandarizados.

Las técnicas de observación

Para la evaluación del alumnado se pueden utilizar pautas de evaluación continua, en las que el profesor(a) selecciona las ejecuciones del educando que considera más relevante. Esta pauta va acompañada de criterios que indican las características que debe tener el aprendizaje.

Las pautas de observación están orientadas hacia el descubrimiento del nivel de aprendizaje de los alumnos y alumnas con respecto de los aprendizajes esperados y a valorar dichos conocimientos en la realización de actividades reales o tareas concretas.

Las listas de control o listas de cotejo constituyen una forma de hacer explícitos los aspectos que se van a observar, a modo de afirmaciones y el registro de su cumplimiento por parte del alumnado.

La observación, como técnica destinada a la obtención de información para la evaluación, debe cumplir una serie de requisitos para conferirle el rigor necesario en este tipo de proceso.

Entre estos requisitos se destacan, al menos, los siguientes:

La planificación:

En base a los criterios establecidos para la evaluación se planifica con precisión el objeto de la observación.

La sistematización:

La observación no puede convertirse en un elemento aislado ni único para cada criterio de evaluación. Las informaciones obtenidas deben ser abundantes y contrastadas en diferentes momentos.

Sistema de registro:

Se deben construir, de manera rigurosa, los instrumentos necesarios para la toma de información, de tal manera que esta pueda ser analizada en diferentes momentos y por distintas personas.

Las técnicas de observación:

Pautas de observación, listas de control, etc., constituyen igualmente un buen camino para la evaluación de aspectos actitudinales.

Objetivos fundamentales NB1:

Los Alumnos y Alumnas serán Capaces de:

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

Contenidos Mínimos Obligatorios Primer Año Básico

Habilidades motoras básicas: recreativas:

Ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio; prácticas gimnásticas de diferentes modos de realizar las acciones básicas de trasladarse usando manos, pies, girar; saltar, equilibrarse, balancearse, tanto en el suelo como usando aparatos; ejercicios de ajuste postural.

Juegos: recreativas:

Juegos competitivos simples, individuales, en pares y en equipo, que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de los otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.

Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:

Desarrollar movimientos de danzas tradicionales, con apreciación del respeto y normas del trabajo en equipo.

PRESENCIA DE LOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES

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

Formación ética:

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

Crecimiento y autoafirmación personal:

Es un objetivo central del Programa de Educación Física, promover y ejercitar el desarrollo personal en un contexto de valoración por la vida y el cuerpo humano, por la incorporación de hábitos de higiene personal y social y de cumplimiento de normas de seguridad. Se pone énfasis en el cuidado y mantención de la salud, la adopción de conductas y hábitos de alimentación, medidas de seguridad e integridad física y prácticas de normas de higiene básicas.

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

Respecto al desarrollo del pensamiento, se pretende a través de todo el programa, educar la capacidad perceptiva y la estructuración espacial; desarrollar la capacidad de resolver problemas que plantean los juegos y las actividades lúdicas, rítmicas y recreativas; aprender a emplear la expresión corporal como medio de comunicación de ideas, sensaciones y estados de ánimo; desarrollar la capacidad creadora, facilitando la

diversidad de respuestas; el juego simbólico y un estilo propio.

La persona y su entorno:

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

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

También está presente a lo largo del programa, el reconocimiento y valorización de las bases de la identidad nacional a través del aprendizaje contextualizado a la realidad social y cultural, la utilización de los juegos y las danzas tradicionales propias de la cultura local.

Contenidos por semestre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

1er. Semestre

Explorando las posibilidades de movimiento.

DEDICACIÓN TEMPORAL

3 horas semanales

CONTENIDOS**Habilidades motoras básicas:**

Se enfatiza la ejercitación de las capacidades de locomoción y equilibrio.

Juegos:

Se enfatizan los juegos competitivos simples (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores.

Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:

Con énfasis en la expresión corporal.

2do. Semestre

Adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos.

DEDICACIÓN TEMPORAL

3 horas semanales

CONTENIDOS**Habilidades motoras básicas:**

Ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio.

Juegos:

Juegos competitivos simples, (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.

Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:

Desarrollar movimientos o elementos de danzas tradicionales, con apreciación del respeto a normas y del trabajo en equipo.

Contenidos del primer semestre y dedicación temporal

Explorando las posibilidades de movimiento

DEDICACIÓN TEMPORAL

3 horas semanales

CONTENIDOS

- **Habilidades motoras básicas:**
Se enfatiza la ejercitación de las capacidades de locomoción y equilibrio.
- **Juegos:**
Se enfatizan los juegos competitivos, (individuales, en pares y en equipos) que incluyan correr, atrapar, esquivar y la conciencia del espacio y de otros jugadores.
- **Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:**
Con énfasis en la expresión corporal.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y DE REFUERZO

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

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

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

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

A. Al inicio de la clase:

A.1. Realizan actividades en las que aprenden un comportamiento seguro y preventivo

Ejemplos:

Recorren con el docente el lugar donde se realizará la actividad física para familiarizarse con el espacio y los materiales que van a utilizar, considerando aquellos espacios y objetos que podrían potencialmente ser causa de accidentes: ventanas, varas, clavos, alambrados, irregularidad del piso, soportes, etc., reconociendo, además, los límites donde se realizará la actividad y la necesidad de respetarlos, para evitar accidentes y

respetar las normas establecidas.

Trabajan durante la clase con la consigna “kuñiwutuku” (andar con cuidado para evitar accidentes). Para esto, se podrán formar parejas de alumnos, las cuales, al finalizar la sesión, serán comentadas por el docente que atenderá a cómo cumplieron con la consigna.

Con la ayuda de un papelógrafo, los estudiantes describen las normas básicas de comportamiento consideradas durante las clases de educación física, reflexionando en relación a las acciones realizadas, por ejemplo:

1. Reconocer la importancia de escuchar atentamente las indicaciones y reglas de cada juego o tarea para cumplirlas adecuadamente.
2. Utilizar los materiales e instalaciones destinados a la clase en el momento en el que el profesor o profesora lo indique.
3. Mantenerse en el recinto donde se realiza la clase y, en caso que fuese un patio abierto, plaza, espacio natural, etc., conocer perfectamente los límites.
4. Evitar ingerir alimentos durante la realización de la clase de educación física.
5. Usar ropa cómoda, que no impida o entorpezca los movimientos.

Las reflexiones deberían relacionarse con las actividades, dificultades y aciertos que se han originado durante el período de clase práctica.

Observaciones al docente:

En Educación Física, uno de los objetivos centrales es contribuir al desarrollo y crecimiento saludable de los alumnos y alumnas, por lo tanto, es necesario hacer todo lo que esté en sus atribuciones para prevenir accidentes y proporcionarles la máxima seguridad. Una buena supervisión del docente durante todo el tiempo que dure la actividad física, reglas y límites claros, son una gran contribución a la seguridad de los estudiantes.

Observaciones culturales:

Debemos considerar que los límites están dados por referentes del entorno natural, lo que debemos considerar al momento de desarrollar alguna actividad.

A.2. Adoptan hábitos de higiene**Ejemplos:**

En la reflexión inicial o final, señalan aquellas acciones que deberían realizar en la escuela y el hogar para mantenerse sanos (alimentarse con comida saludable, ser activos físicamente, lavarse los dientes después de cada comida, bañarse todos los días, mantener el cabello limpio, mantener el cabello tomado si fuera necesario, etc.).

En momentos previos a la actividad física, el docente comunica o recuerda a los alumnos y alumnas los hábitos de higiene que deben mantener durante la clase, como por ejemplo: pelo amarrado, narices limpias, no llevar las manos a la boca y otras.

- Al término de la actividad, el docente solicita a los estudiantes lavarse las manos y la cara, como mínimo y abrigarse para continuar con las siguientes actividades en la sala.

Observaciones al docente:

Esta actividad refuerza los OFT del área de crecimiento y autoafirmación personal, al promover el desarrollo de hábitos de higiene personal.

A. 3. Participan en actividades de “calentamiento” o preparatorias**Ejemplos:**

- Participan en juegos de persecución (al pillarse, al pillarse en parejas y juegos propios de la cultura).

- Utilizando música, bailan libremente incorporando el movimiento de distintas partes de su cuerpo, lo mismo en parejas imitándose, utilizan música tradicional.
- Con un balón juegan libremente (boteando, rodando, chuteando, lanzando el balón y persiguiéndolo).
- Con una cuerda saltan libremente.

Observaciones al docente:

El calentamiento es muy importante, preparar al organismo para que sea exigido gradualmente y evitar accidentes musculares, osteo-articulares o de otro orden. El propósito fundamental es preparar nuestro cuerpo, progresivamente, para posteriormente hacer un esfuerzo más exigente.

La etapa de desarrollo de los niños y niñas de este nivel plantea la necesidad de orientar la fase de calentamiento hacia formas lúdicas que se alejen de modelos monótonos. Es necesario que los dos o tres ejemplos seleccionados por el docente estén relacionados con las actividades que se desarrollarán en la fase central de la clase.

Observaciones culturales:

Es importante rescatar los diversos juegos propios de la cultura, adecuándolos a la realidad particular.

B. Al final de la clase.

- B. 1. Realizan actividades de “vuelta a la calma”

Ejemplos:

- Participan de juegos guiados por el docente, que les solicita inflar la “guatita” como un globo y desinflarla, elevar objetos ligeros (un lápiz, un cuaderno pequeño) colocados en el abdomen.

- Sentados en un círculo, adoptan diferentes posiciones de elongación o estiramiento solicitadas por el docente.
- Escuchan música suave y se les induce a la ejecución de movimientos expresivos mediante un texto, que puede ser una narración de su contexto socio-cultural, para que creen movimientos corporales que los lleve a recuperar la frecuencia cardíaca inicial.
- En grupos pequeños, mantienen soplando una pluma en el aire el mayor tiempo posible.
- En parejas, juegan a estirarse en completo estado de relajación.

B.2. Realizan actividades para desarrollar y apreciar hábitos relacionados con el cuidado de la salud y la higiene ambiental

Ejemplos:

- Después de la actividad física, los estudiantes se organizan en pequeños grupos y limpian y ordenan el lugar donde realizaron la jornada.
- Terminada la actividad, practican hábitos higiénicos, tales como: lavarse las manos y cara, cambiarse la ropa transpirada por ropa seca, peinarse, limpiar las zapatillas de piedrecillas o barro, etc.
- Elaboran, grupalmente, dibujos o láminas, identificando aquellos alimentos y productos propios de la cultura que es necesario consumir para mantenerse saludables y reconocen aquellos que son dañinos para la salud.
- Realizan un mural colectivo donde dibujan juegos populares que se relacionan con una vida activa, alimentación sana o medidas de higiene personal y ambiental para mejorar la calidad de vida.

- Reconocen la importancia de tomar agua para hidratarse, durante y después de la clase de educación física.

Observaciones al docente:

En este nivel, es fundamental que niños y niñas desarrollen hábitos y actitudes de auto-cuidado, valoren el aseo personal y del medio ambiente inmediato.

Se trata, por lo tanto, de interesarlos por la práctica permanente de actividad física, de alimentación sana, del cuidado de su cuerpo y del entorno, de hidratarse, etc. Contenidos que, en su totalidad, deben proyectarse particularmente en su acontecer familiar y en su vida diaria.

B.3. Evalúan los resultados de la clase y su desempeño

Ejemplos:

- Comentan si entendieron las instrucciones dadas por el docente.
- Expresan lo que más les gustó y lo que les gustó menos; lo que les resultó más fácil y más difícil de las actividades realizadas durante la clase.
- Comentan si tuvieron algún problema en el desarrollo de la clase y cómo lo solucionaron.
- Conversan acerca del interés que manifestaron por participar y por compartir con otros, si respetaron las reglas y normas establecidas.
- Dan ideas de cómo pueden mejorar su desempeño.
- Comentan para qué les puede servir realizar actividad física y la relacionan con sus tareas cotidianas.

Observaciones al docente:

Es recomendable que, en esta etapa, los estudiantes vayan empezando a conocer sus potencialidades y se den cuenta si necesitan practicar más para conseguir

sus desafíos personales. Esta conciencia de su propia capacidad motora, es importante para la formación de su imagen personal y de su autoestima, aspecto que interpela a los docentes a elaborar propuestas adecuadas a la realidad de sus alumnos y alumnas y a buscar estrategias de retroalimentación que apunten al mejoramiento de la calidad de los movimientos y a la construcción de un ambiente alegre, cooperativo y respetuoso.

Observaciones culturales:

Rescatar lo significativo que pueden ser las acciones que se realizan en la vida cotidiana (cortar leña, pastoreo, etc.).

SEMESTRE 1: EXPLORANDO LAS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO

Los contenidos de este semestre se centran en aspectos perceptivos que tienen que ver con la organización del esquema corporal y su relación con el entorno. Se trata de “educar la capacidad perceptiva”, puesto que es la base para llegar a un buen conocimiento y comprensión, tanto del propio cuerpo como de las relaciones que se establecen con el entorno.

La estructuración del esquema corporal es fundamental porque permite a los estudiantes formarse una mejor y más completa imagen de sí mismos y aumentar progresivamente la competencia motriz. En esta edad, el niño y la niña adaptarán sus movimientos y reestructurarán la conciencia de sus propios cuerpos y de sus posibilidades en función de lo que perciben. Un conocimiento del esquema corporal deficientemente estructurado es un déficit en relación con el mundo externo, que provoca, en el plano motor, una descoordinación de movimientos y, en el plano de las relaciones con los demás, una enorme inseguridad.

La percepción del entorno se enfoca partiendo del cuerpo, de las relaciones que se establecen con él, disfrutando de las posibilidades que ofrece en cuanto a movimiento y exploración de los objetos que le rodean. En este sentido, es importante realizar ejercicios, tareas y juegos relacionados con la coordinación dinámica

general y la maduración de patrones motores básicos, tales como desplazamientos, saltos, lanzamientos y giros.

Por último, se potencia la expresión corporal como medio de comunicación y representación, utilizando fundamentalmente el gesto y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

Aprendizajes esperados e indicadores	
Aprendizajes Esperados	Indicadores
Conocen estructuras básicas del cuerpo humano y las utilizan en la actividad física.	<p>Identifican las articulaciones y la columna vertebral como ejes del movimiento del cuerpo humano.</p> <p>Reconocen su lado dominante, afirmando su lateralidad.</p> <p>Realizan movimientos utilizando diferentes partes del cuerpo.</p>
Resuelven problemas motores sencillos relacionados con tareas motrices básicas y con juegos individuales y colectivos de organización simple.	<p>Manifiestan coordinación dinámica general en acciones motrices de carácter general.</p> <p>Muestran control corporal en situaciones de equilibrio estático y dinámico.</p> <p>Demuestran seguridad y confianza en sus movimientos, durante tareas y juegos motores.</p>
Descubren y utilizan recursos expresivos de su cuerpo.	<p>Comunican ideas y sentimientos utilizando el rostro, segmentos corporales y/o su globalidad.</p> <p>Imitan con su cuerpo movimientos de objetos y de personas reales o imaginarias.</p>
Reconocen la importancia del cuidado del cuerpo.	<p>Aplican normas básicas de higiene personal y ambiental, antes y después del ejercicio.</p> <p>Previenen riesgos y toman medidas básicas de seguridad.</p> <p>Practican actividades de calentamiento y dan razones de su importancia.</p>
<p>Practican actividades de relajamiento y dan razones de su importancia.</p> <p>Participan activamente en juegos y actividades físicas, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.</p>	<p>Manifiestan interés por descubrir y experimentar distintas posibilidades de movimiento.</p> <p>Participan activamente en las situaciones lúdicas y tareas propuestas.</p> <p>Respetan las reglas de los juegos.</p> <p>Muestran actitudes de colaboración y respeto hacia sus compañeras y compañeros.</p>

Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente:

A través de las actividades que se plantean a continuación se espera que los niños y niñas conozcan su cuerpo, lo acepten, lo cuiden y valoren, aspectos que inciden directamente en la formación de la autoimagen y en el desarrollo de la autoestima.

Se integran también actividades de expresión y comunicación, que abarcan contenidos relacionados con el lenguaje corporal y el desarrollo sensoro-perceptivo, la exploración y el descubrimiento de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento.

La actividad física en esta etapa se caracteriza por utilizar como recurso fundamental la actividad “lúdica”, la cual se debe asociar con trabajo y no con diversión “ociosa” ya que supone esfuerzo y aprendizaje por parte de los educandos. El juego como herramienta es motivadora y gratificante para las niñas y los niños, aspectos que son indispensables para la adquisición de aprendizajes.

No olvidemos la recuperación e integración de juegos propios de la cultura para el desarrollo de esta unidad.

Actividad 1:

Realizan diferentes actividades lúdicas a través de las cuales identifican partes del cuerpo y descubren las articulaciones y la columna vertebral como ejes del movimiento humano.

Ejemplos:

- Juegan reconociendo, nombrando y moviendo las diferentes partes del cuerpo.
- Cantan canciones infantiles propias de su cultura, en las que se nombran diferentes partes del cuerpo, moviéndolas o indicándolas.
- Realizan en parejas, juegos de imitación de animales y/o aves, en el cual uno realiza un gesto o acción y el otro le imita, luego cambian los roles.
- En parejas, juegan al “espejo”, en el cual uno de los participantes sigue el movimiento de sus compañeros o compañeras y, luego, invierten los roles, explorando las diferentes posibilidades de movimiento, de sus articulaciones y segmentos, variando planos y ejes de acción. Las partes del cuerpo se pueden nombrar en el idioma propio.
- En parejas, cada uno dibuja con un plumón, el contorno del cuerpo de su compañero o compañera en un pliego de papel kraft o con tiza. Identifican las diferentes partes del cuerpo humano y establecen relaciones entre sus partes en relación al tamaño, envergadura, etc. Recortan las extremidades, la cabeza y el tronco.
- Ordenan de mayor a menor de acuerdo a la estatura, comparan las diferencias de tamaño existentes entre las partes del cuerpo de distintas personas
- Exploran las articulaciones y sus movimientos y dan respuesta a preguntas, por ejemplo: ¿cómo se mueven los hombros, codos y muñecas?, ¿cómo se mueven la pelvis, las rodillas y los tobillos?, ¿qué diferencias de movimiento existen entre la articulación del hombro y la rodilla?
- Mueven diferentes articulaciones con acompañamiento musical, utilizando música de la cultura a la que pertenecen.
- Utilizando animales domésticos (ovejas, llamas, perros, chanchos), reconocen diversas articulaciones.

Exploran la columna vertebral a través de actividades como las siguientes:

- Descubren dónde nace y dónde termina la columna vertebral, tocando los puntos sobresalientes de ella.
- Observan cómo la columna se mueve mientras se realizan diferentes acciones: caminar, saltar, dar volteretas, etc.
- Confeccionan una réplica de la columna vertebral con pelotas de papel, greda, masa o plastilina.

Observaciones al docente:

En esta actividad se busca que los niños y niñas tomen conciencia de su propio cuerpo, de las distintas posibilidades de movimiento con él y con partes de él. Es importante incentivar, a lo largo del proceso de aprendizaje, el respeto y valoración hacia el propio cuerpo y la confianza en sí mismo, que estará determinada en gran medida por los logros y satisfacciones que los niños y niñas sean capaces de lograr al involucrarse en la actividad física (OFT).

Observaciones culturales:

Reconocer y valorar la diversidad de estructuras corporales de su grupo y los rasgos propios de los integrantes de su comunidad y/o contexto sociocultural.

Actividad 2:

Realizan variadas actividades motrices, a través de las cuales afianzan su dominancia lateral.

Ejemplos:

- Descubren la mano que utilizan para lanzar, tomar, apoyarse, comer, para escribir, para lavarse los dientes, para peinarse, cortar la carne de un plato, clavar un clavo, para decir adiós,
- Miran por un tubo de papel, varios objetos dispuestos por la sala. Reconocen el ojo que utilizan.

- Siguen la consigna dada por el docente de sacudir, levantar, golpear, etc., un pie y la mano del mismo lado, luego del otro. Comentan con cuál lado les resultó más fácil.

- Realizan actividades que implican la utilización del segmento más hábil para la manipulación o conducción de algún implemento (lanzar, chutear, deslizar, empujar, recibir con una mano, botear con una mano, lanzar con una mano, saltar en un pie, rodar el balón con la mano, etc.).

- Participan en juegos tradicionales tales como Tojolo, donde se ubica un tarro en el suelo y desde una distancia que los propios estudiantes determinan, lanzan pequeñas piedras tratando que caigan dentro de él, o lanzan tejos.

- Participan en juegos de relevo que afiancen la dominancia lateral, como por ejemplo: correr con testimonio, manteniendo un globo en el aire, rodando un neumático, saltando en un pie, etc.

Observaciones al docente:

Esta actividad está orientada a que el docente pueda hacer primeramente un diagnóstico y luego ayudar a niños y niñas a definir su lateralidad, (diestro, zurdo, lateralidad cruzada, ambidiestro), lo cual les permitirá ir aumentando progresivamente su competencia motora.

La lateralidad es la supremacía de un hemisferio cerebral sobre el otro, en relación a determinadas funciones. Se debe examinar la lateralidad a nivel de ojo-mano, ojo-pie, ojo-segmento y a través de gestos y actividades de la vida diaria. Conviene anotar, en los primeros ejercicios, qué ojo, mano o pie utilizó el niño o la niña en cada caso. No se debe imponer el uso de la mano derecha en un niño zurdo ya que puede producir trastornos, como disgrafía, tartamudeo, inseguridad y otros.

Este tipo de actividades debe considerar la exploración de manera natural y espontánea para evitar condicionamientos en los estudiantes.

Observaciones culturales:

Integrar juegos propios de la cultura y la comunidad, propiciando el rescate de los mismos por parte de la familia y otros actores comunitarios.

Actividad 3:

Resuelven problemas motores simples, relacionados con habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y equilibrio.

Ejemplos:

- Participan de un trabajo por estaciones que utiliza habilidades de locomoción, por ejemplo: caminar sorteando obstáculos, caminar sobre una escalera colocada en el suelo, saltar por sobre neumáticos, correr distancias cortas cambiando objetos, saltar una cuerda, caminar sobre una banca, sobre hileras de cajas plásticas, sobre tarros, saltar por encima de una colchoneta, caminar sobre neumáticos, tablonos o ladrillos, etc.
- Se desplazan por el terreno efectuando caminatas, troles y carreras suaves, jugando al monito mayor en pequeños grupos, respetando los límites establecidos por el docente.
- Juegan al luche, al pillarse, a las escondidas.
- Utilizan habilidades básicas: caminar, correr, saltar y trotar.
- Se ubican en parejas. Uno hace de guía y tiene como tarea llevar al compañero o compañera mediante diferentes tipos de saltos (un pie, pies juntos, de un pie a otro pie, etc.) a un lugar determinado con anterioridad. El otro debe seguir e imitar al guía. Luego, se realiza el cambio de roles.
- En una colchoneta realizan rodadas (adelante, atrás, laterales, etc.).
- Colocan una hilera de colchonetas que deben atravesar utilizando una variedad de habilidades motrices, caminando, saltando, rodando, gateando, rodando sobre otros en hilera, etc.
- Caminan por diversas superficies en altura, utilizando por ejemplo, ladrillos, troncos o rollizos, piedras, tarros de diversos tamaños. Juegan al 1, 2, 3 momias, manteniendo posiciones de equilibrio.

En parejas, juegan a desequilibrarse en el suelo o en altura. Juegan al caballito, manteniendo en equilibrio sobre la espalda a un compañero o compañera.

Participan en juegos que requieran del uso de las habilidades desarrolladas.

Observaciones al docente:

Las actividades que se relacionan con la maduración de las habilidades motrices básicas (correr, lanzar, saltar, etc.), deben seguir metodológicamente las siguientes fases: exploración (natural, libre, espontánea), ejercitación (situaciones construidas por el docente) y dominio (diversificación y transferencia a diferentes juegos y tareas).

El docente, al conjugar estos factores, podrá elaborar situaciones de aprendizaje que van de lo más simple a lo más complejo y considerar el ritmo de aprendizaje de cada estudiante.

Se debe recordar en la selección de actividades aquellas que sean incluyentes y significativas para los estudiantes.

Observaciones culturales:

A partir de los ejemplos, el docente puede crear sus propias actividades y juegos integrando los juegos tradicionales propios de la cultura local y asumiendo su valor simbólico.

Actividad 4:

Utilizan el cuerpo como medio de comunicación y expresión.

Ejemplos:

- Utilizando diversos materiales tales como globos, papel de diario, telas, etc., los niños y niñas exploran las diversas formas de movimiento de los objetos y se les invita a imitarlos. Por ejemplo, usando un globo los estudiantes imitan: cómo se infla y se afloja su sonido al desinflarse, su forma de flotar, etc. Luego, se retiran los globos y los niños y niñas deben evocar la imagen del objeto, intentando reproducir la calidad del movimiento de la mejor manera posible. Usando una hoja de diario, los alumnos y alumnas imitan con su cuerpo las acciones que el docente realiza con la hoja: la dobla, la lanza, la arruga, la abre y cierra, la sacude, etc. Esto, a diferentes velocidades: rápido o en cámara lenta.
- Imitan animales y personajes propios de su entorno social y cultural, utilizando su cuerpo como medio de expresión.
- Participan en juegos en parejas o pequeños grupos en los que se deben adivinar conceptos, situaciones o acciones de la vida cotidiana, (sembrar, cosechar, arar, picar leña, cuidar animales, etc.) utilizando sólo la expresión corporal.
- A partir de bailes típicos, expresan diferentes sentimientos con las expresiones del rostro, las identifican e imitan
- A partir de estímulos musicales, expresan sentimientos y emociones con el cuerpo.
- Utilizando música propia de su cultura, expresan sentimientos y emociones utilizando su cuerpo.

- Participan en la imitación de roles de adultos de su cultura: pastoreo, siembra, cosecha, bailes ceremoniales, imitación de actitudes de personajes propios de su cultura (machi, lonco, etc.)

- Usando su cuerpo como medio de comunicación realizan creaciones simples individuales y/o grupales, en base a narraciones tales como cuentos populares, historias, canciones tradicionales, etc.

Observaciones al docente:

A través de esta actividad, se pretende que niños y niñas desarrollen sus capacidades de expresión corporal y que asuman su corporalidad como un elemento más de su persona (OFT).

La expresión corporal como tarea educativa se propone priorizar lo subjetivo en la exploración de percepciones, desarrollar el juego simbólico, la fantasía creadora y la comunicación mediante un estilo propio de movimiento, de lo que se siente, se imagina o desea.

El docente no se debe conformar con la imitación de modelos estereotipados. La expresión corporal es única e irrepetible. Se debe valorar la diversidad de respuestas a una misma propuesta.

Observaciones culturales:

Es importante integrar elementos propios de la cultura local, mitos, leyendas, textos orales, narraciones, canciones, valorando la cultura y la participación de la familia en su recuperación y aportes.

Actividad 5:

Realizan juegos motores simples individuales y colectivos de baja organización, en los que utilizan su propio cuerpo y objetos del entorno.

Ejemplos:

- En un espacio delimitado marcan el centro y cuatro esquinas que designan con los números

1, 2, 3 y 4. Corren por el centro del terreno y cuando el docente dice un número (1, 2, 3, 4) todos deben correr hacia la esquina correspondiente a ese número.

- Juegan a “pillarse” en un espacio previamente delimitado. Uno o varios niños o niñas pillan y los demás corren para evitar ser pillados. Luego, él o los pillados pasan a pillar. Además, se establece la siguiente condición: los niños y niñas no pueden parar de desplazarse ya sea caminando, corriendo, etc.
- En parejas uno sube a “caballito” del otro y se colocan en una misma línea. A la voz de “ya”, salen corriendo hasta llegar a la meta.
- Se forman grupos de 3-4 integrantes, formando un círculo. Uno sostiene la pelota y la lanza al aire dando un pequeño salto, el que la toma hace lo mismo y así sucesivamente. Es condición del juego saltar al lanzar y recibir. El que no salte o se le caiga la pelota, pierde.
- Se divide la clase en grupos de 6-8 alumnos. Cada grupo hace una fila que se sitúa aproximadamente a dos metros de dos bancos, que se colocan a lo largo, uno detrás del otro. A una señal dada por el docente, sale el primero de cada fila, salta arriba del banco con ambos pies y los recorre hasta llegar al final. Una vez terminado el recorrido, el alumno o alumna correrá para dar el relevo al siguiente.
- Juego cooperativo, se organiza la clase en 3 ó 4 grupos y se solicita a cada grupo transportar un rollo u otro material pesado propio del lugar, esta puede ser una manera divertida de guardar los materiales después de terminar la jornada. Todos ganan cuando los materiales son guardados por el grupo.
- Participan en juegos deportivos adaptados, fútbol, por ejemplo. Que sea adaptado, significa que puede cambiar el número de jugadores, el espacio, las reglas y el implemento con el que

se juega. Lo importante es la participación y la aproximación a las habilidades prácticas de un deporte.

Observaciones al docente:

Durante los juegos, el respeto hacia los compañeros es fundamental, así como el desarrollo de la aceptación y la obediencia a las reglas y normas establecidas por el grupo (OFT).

El juego, en Educación Física, presenta muchas ventajas ya que generalmente resulta motivador para los niños y niñas, pues hace posible un alto grado de interacción entre ellos, proporcionando situaciones motrices de distinta índole, promoviendo la búsqueda de soluciones por parte de los alumnos y alumnas y, en la mayoría de los casos, es una fuente de aprendizajes significativos.

Es conveniente comenzar con juegos cooperativos para acercarse lentamente a la sana competencia.

Observaciones culturales:

Se recomienda rescatar juegos tradicionales propios de la cultura local.

SUGERENCIAS PARA LA EVALUACIÓN

Los aprendizajes esperados, correspondientes a este semestre, pueden ser evaluados a través de los juegos y/o las tareas realizadas en clases o situaciones motrices especialmente diseñadas, considerando los indicadores correspondientes. Se sugiere observar con atención los siguientes aspectos:

- Reconocimiento de los segmentos corporales y la movilidad de las articulaciones.
- Adaptación del movimiento a las demandas planteadas por los juegos.
- Coordinación dinámica general en acciones motrices de carácter global.

- Capacidad de comunicar ideas y sentimientos utilizando el rostro, segmentos corporales y/o su globalidad.
- Nivel de control corporal en situaciones de equilibrio estático y dinámico.
- Seguridad y confianza en sus movimientos, durante tareas y juegos motores.
- Interés por descubrir y experimentar posibilidades de movimiento.
- Participación en las situaciones lúdicas y tareas propuestas por el docente.
- Respeto por normas y reglas establecidas.
- Respeto por el cuerpo propio y el de los demás.
- Respeto por las habilidades personales y las de los otros.
- Respeto por su medio ambiente social y cultural.

Semestre 2

Adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos

En este semestre se enfatiza el desarrollo de la percepción y estructuración espacial. El ser humano, desde que nace, va construyendo nociones de un espacio perceptivo. El progreso en la elaboración de las percepciones espaciales se produce, primero, concretando el espacio inmediato en nociones topológicas (arriba, abajo, delante, detrás, izquierda, derecha, lejos, cerca y otras). Más adelante, los niños y niñas, a través de juegos de ocupación del espacio, concretan esta estructura y aprenden a utilizar y organizar su movimiento en relación a distintos referentes externos, cada vez más lejanos a ellos mismos.

También se trabaja la percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo ya que todos los movimientos se dan en un escenario y en un momento determinado. La noción temporal se desarrolla, en este subsector, principalmente a través de actividades que implican seguir secuencias de movimientos, trayectorias, variar velocidades y su duración.

Se contemplan, asimismo, trabajos rítmicos en los cuales los alumnos y alumnas progresarán en la coordinación de sus movimientos, desde lo personal y espontáneo, con estructuras rítmicas sencillas, hasta una actividad grupal, logrando acelerar o retardar sus movimientos en función de la dinámica del grupo y de estructuras rítmicas más complejas.

En el transcurso de este semestre, alumnos y alumnas realizarán tareas de exploración, tareas guiadas, danzas y juegos cooperativos con el fin de afianzar sus nociones espaciales y temporales. Estas actividades les permitirán orientarse y moverse en el espacio cada vez con mayor fluidez y seguridad.

Se recuerda que se deben incorporar, en cada clase, las actividades permanentes que correspondan.

Semestre 2 Adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos	
Aprendizajes Esperados	Indicadores
Incrementan sus posibilidades de movimiento al mejorar sus capacidades perceptivas y de estructuración del espacio.	<p>Utilizan las nociones topológicas básicas (dentro-fuera, delante-detrás, arriba-abajo, a la derecha-izquierda de, encima-debajo de) para orientarse en el espacio y para ubicar en él a personas y objetos.</p> <p>Utilizan los conceptos de dispersión-agrupación y de proximidad-lejanía.</p> <p>Toman conciencia del espacio corporal en diferentes posturas.</p> <p>Demuestran mayor precisión en situaciones que requieren coordinación viso-motora.</p> <p>Se adaptan a diferentes ritmos tomando como referencia la propia acción y la de sus compañeros y compañeras.</p>
Adaptan su movimiento a diferentes demandas planteadas por juegos y situaciones motrices diversas.	<p>Adecuan su movimiento corporal global y segmentario a las demandas de acciones motrices en situación de equilibrio.</p> <p>Adquieren nuevas habilidades manipulativas, mejorando la calidad de su ejecución.</p> <p>Utilizan diferentes habilidades locomotoras, en áreas delimitadas, disminuyendo puntos de apoyo.</p>
Adoptan medidas básicas de cuidado del cuerpo, antes, durante y después de la práctica de la actividad física.	<p>Limpian el lugar donde trabajan, antes y después del desarrollo de las actividades.</p> <p>Practican medidas de higiene personal, antes y después de las clases.</p> <p>Escuchan y ponen en práctica normas de seguridad básicas antes de cada actividad.</p> <p>Distinguen lugares u objetos que podrían ser causa de una situación de riesgo.</p> <p>Practican actividades de calentamiento, al iniciar la clase y de relajación al terminarla.</p> <p>Cuidan de sí mismos y de sus compañeros y compañeras durante la clase.</p>
Participan en tareas, juegos y actividades, desarrollando su autonomía y confianza en sí mismos y estableciendo buenas relaciones con los demás.	<p>Manifiestan interés y esfuerzo por superar situaciones que les son de mayor dificultad motriz.</p> <p>Demuestran gusto por adquirir mayor control sobre la manipulación de objetos.</p> <p>Colaboran con los compañeros y compañeras ante las propuestas de trabajo.</p> <p>Manifiestan respeto y una actitud favorable a compartir el material con sus compañeros y compañeras.</p> <p>Respetan las indicaciones del docente para el buen desarrollo de las actividades.</p>

Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente:

Actividad 1:

Realizan actividades en las que reconocen y utilizan nociones de orientación espacial.

Ejemplos:

- Guiados por el docente, los estudiantes se desplazan libres por el espacio y a la voz del docente que indica una acción, se ubican tomando como referencia personas u objetos fijos. Por ejemplo, el docente señala: correr a la derecha de la mesa, situarse delante del pizarrón, ubicarse debajo de la mesa, etc.
- Guiados por el docente, los estudiantes se desplazan libres por el espacio y, a la voz del profesor o profesora que indica una acción, se ubican tomando como referencia personas u objetos que no están fijos. Por ejemplo: caminar a la izquierda de la pelota que rueda, correr detrás del compañero que se mueve en todas direcciones, pasar por entre estudiantes ubicados en círculo.
- Guiados por el docente, los estudiantes se desplazan en parejas o individualmente y siguen instrucciones que señalan el espacio a utilizar. Por ejemplo, utilizar todo el espacio para desplazarse, avanzar sólo por las líneas de la cancha.
- Realizan diferentes lanzamientos tomando como referencia a los compañeros estáticos o en movimiento, cestos, líneas en el suelo o pared, cuerdas, etc.
- Trabajando en parejas, uno de ellos se sitúa sobre un trozo de cartón o una hoja de papel de diario y el otro le da órdenes respecto de dónde debe ubicarse. Por ejemplo, debajo de la hoja, sobre la hoja, a la derecha de la hoja, adelante de la hoja, etc. Luego, cambian de rol.
- En parejas o en pequeños grupos, cantan canciones infantiles o populares en las que deben seguir instrucciones con el cuerpo, las cuales exigen el manejo de las nociones de derecha e izquierda, adelante, atrás, etc.
- Utilizando una tela grande, realizan juegos cooperativos, guiados por el docente quien les da las instrucciones: girar al lado derecho, al izquierdo, cruzar por abajo, etc.
- Participan en danzas o rondas que implican moverse a la derecha o izquierda. Por ejemplo, coreografías básicas de trotes nortinos o iniciación a los bailes chilotes (El vals, El costillar, El pavo, La trastrasera, Buenos días su señoría, Ha llegado carta, El tarro de pintura, etc.).

Observaciones al docente:

A través de estas actividades se espera que alumnos y alumnas refuercen sus conocimientos acerca de los conceptos de derecha e izquierda referidos a sí mismos y a objetos del medio.

Se recuerda que no es necesario realizar todos los juegos propuestos. Es conveniente hacer que los propios niños y niñas decidan cuál o cuáles de estos juegos les resultan más interesantes.

Observaciones culturales:

Se propone considerar los juegos tradicionales propios de la cultura, para lograr aprendizajes significativos.

Actividad 2:

En juegos o situaciones motrices utilizan diferentes habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y equilibrio, apreciando variables perceptivas tales como distancia, altura y velocidad.

Ejemplos:

- Trabajo por tareas que los estudiantes pueden realizar en pequeños grupos, turnándose para dar las instrucciones. Por ejemplo, lanzan el balón al aire y lo recogen sin que caiga al suelo, lanzan el balón lo más lejos posible y luego lo van a buscar, tiran la pelota al aire y cada uno recoge la del compañero o compañera, sin que ésta caiga al suelo, etc.
- Se pintan tres círculos con tiza en el suelo y, con tres intentos de lanzamiento, chutes o golpes se invita a los niños y niñas a dejar la pelota en el centro de los círculos.
- Trabajo por estaciones:
 1. Botean el balón, pasan por debajo y vuelven a recogerlo sin que dé otro bote en el suelo.
 2. Lanzan con puntería a tarros ubicados a dos metros.
 3. Botean un balón dentro de aros ubicados en el suelo.
 4. Lanzan a un aro de mini básquet.
 5. Dan bote a un balón sorteando obstáculos.
- Utilizando unos zancos hechos por ellos mismos (con tarros y cordeles), se desplazan libremente. Luego, pueden avanzar sobre filas, círculos u otras figuras marcadas en el piso, con tiza sobre ladrillos, tarros o troncos.
- Recorren un trayecto sorteando los obstáculos dispuestos en el terreno.
- Crean distintos recorridos con los implementos y espacios disponibles.
- Saltan la cuerda individualmente o en parejas, a una velocidad dada o siguiendo una canción.
- Incorporan juguetes rodantes para transitar por recorridos dados (carretillas, con un compañero sobre la carretilla, monopatines, triciclos, patinetas, etc.).

- Subirse sobre sillas, cambiarse de silla sin caerse.

Observaciones al docente:

Se recomienda crear recorridos de diferente dificultad variando algunos factores, tales como: velocidad (caminar, trotar, correr), diseño de piso (rectas y curvas), alturas, distancia entre intervalos (mayor o menor distancia, distancias regulares o irregulares), desplazamientos (trotar retrocediendo o en sentido lateral), número de apoyos (1 pie, cuatro apoyos, etc.), tipos de salto (en profundidad, longitud o altura). Se puede, asimismo, marcar un ritmo con un pandero para darle velocidad al desplazamiento, realizar el recorrido junto a un compañero, realizar el recorrido conduciendo un objeto, etc. Se trata de combinar variables y realizar gran variedad de tareas y actividades.

Observaciones culturales:

Se sugiere incorporar juegos propios de la cultura local y elementos del medio natural.

Actividad 3:

Realizan actividades de estructuración y de percepción del espacio.

Ejemplos:

- En el suelo, guiados por el docente, los estudiantes se ubican ocupando muy poco espacio, como gusanitos, piedras pequeñas, etc. Luego, se transforman en figuras que ocupan mucho espacio, como vacunos, caballos, camiones y otras.
- A la señal del docente, aplican la noción “dispersión y agrupación” por: número de personas, tipos de prendas de vestir, colores, alturas, etc., evitando chocar con sus compañeros y con los elementos del espacio.

- Se desplazan en parejas, tríos o grupos de cuatro, sin parar y sin chocar, utilizando todo el espacio y siguiendo el ritmo dado por las palmas, pandero, “palitos” percutidos por el docente o acompañamiento musical. En esta actividad se incorporan imágenes del tránsito diario: en el camino, en el pueblo, en el río, en la playa, en el parque, en el barrio, en la feria, etc.
- Trabajando en pequeños grupos, forman con el propio cuerpo o con materiales diversos (cuerdas, conos, palos): letras, números, formas geométricas, elementos del entorno, etc.
- Trabajando con aros o con círculos marcados en el piso, todos mirando al docente, se ubican adentro, atrás, adelante, a la izquierda, a la derecha del aro. Se varía la actividad, colocándose niños y niñas mirando hacia distintos lugares y realizando los mismos movimientos, sin dejarse influir por los demás. Comentan lo que sucede.
- Exploran trayectorias mediante la manipulación de móviles.
- Observan e identifican el punto de caída de diferentes móviles: balones, neumáticos, elementos de la naturaleza, etc.
- Exploran velocidades con su propio cuerpo desplazándose de diferentes maneras (lento o rápido), tomando como referencia su propia acción.
- Exploran velocidades en relación a sus compañeros y compañeras y/o a móviles: más lento que, más rápido que.
- Juegan en grupos de 4 ó 5 niños o niñas. Se colocan en filas, con las manos en los hombros del que está delante de ellos, con los ojos tapados. El último, con los ojos sin tapar, dirige al grupo, dando instrucciones tales como:

avancen tres pasos, giren hacia la izquierda, más rápido retrocedan cinco pasos, etc.

Observaciones al docente:

En estas actividades, es conveniente ofrecer a los alumnos y alumnas una amplia variedad de posibilidades de desplazamiento, de modo que puedan tener un conjunto vasto de vivencias que les permita ir tomando conciencia de las posibilidades de explorar el espacio. Se trata, también, de que perciban el espacio exterior y, a partir de ahí, avancen en el proceso de organización espacial, percibiendo el entorno a través del cuerpo en diferentes posiciones, utilizando nociones espaciales para ubicar personas y objetos y empleando los conceptos de agrupamiento/dispersión, de proximidad/lejanía y por último, percibiendo la dirección y sentido en los recorridos.

Observaciones culturales:

Reconocer el entorno natural e integrar juegos y actividades propias de la cultura local.

Actividad 4:

Realizan actividades en las que adaptan el movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas, tomando como referencia la propia acción y/o la acción de un compañero o compañera.

Ejemplos:

- Se desplazan libremente por la sala al ritmo de la música dada. Cuando ésta se detiene, se quedan como estatuas, adoptando diversas figuras.
- Se sientan en círculo, excepto dos que están en el centro; con la señal musical, la pareja del centro avanza, tomados de la mano al ritmo de la música. Cuando para la música, escogen a otra pareja y continúan bailando las dos parejas. Luego, se forman cuatro parejas, después ocho y así hasta que están todos bailando.

- Adaptan su propio ritmo al colectivo, caminando en hilera, en círculo, etc.
- Realizan en pareja o tríos, desplazamientos a diferentes ritmos, a igual velocidad e imitando gestos del compañero o compañera.
- Responden a ritmos dados por el compañero(a) percutiendo con las palmas, claves, palitos, tambores, etc.
- Participan en danzas de carácter infantil, folclóricas o populares sencillas.
- Seleccionan una música y ejecutan coreografías creadas por ellos mismos.

Observaciones al docente:

Las actividades rítmicas demandan un ajuste del movimiento corporal en el espacio y en el tiempo (propio y colectivo); implican coordinar los movimientos en relación consigo mismo y con los demás. La coordinación de movimientos es uno de los aspectos más difíciles de la motricidad humana, por lo tanto, la progresión ha de buscarse desde estructuras rítmicas simples a otras cada vez más complejas y en el caso de utilizar música.

Esta actividad refuerza los OFT relacionados con la persona y el entorno, al desarrollar la iniciativa personal y el trabajo grupal y su relación con el entorno próximo.

Observaciones culturales:

Preferir aquellas músicas y danzas que sean significativas para los estudiantes o aquellas propias de su contexto sociocultural.

Sugerencias para el proceso de evaluación

Los aprendizajes esperados, correspondientes a este semestre, se pueden evaluar, al igual que en el anterior, a través de los juegos y/o las tareas realizadas en clases o situaciones motrices especialmente diseñadas, consignando, en cada situación, los indicadores correspondientes.

Los aspectos que se consideran especialmente relevantes de observar en este caso, son los siguientes:

- Precisión en situaciones que requieren coordinación viso-motora (coordinación una pelota por una línea o banco u otras. específica ojo-mano, ojo-pie, ojo-segumento).
- Utilización de las nociones topológicas básicas (dentro-fuera, adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha) para orientarse en el espacio y para ubicar en él a personas y objetos.
- Nivel de adaptación del movimiento a las demandas planteadas por los juegos.
- Nivel de progreso en la manipulación de objetos en diversas situaciones.

Interés y esfuerzo por superar situaciones que les son de mayor dificultad motriz.

- Actitud de compartir el material con sus compañeros y compañeras.
- Habilidad para crear y ejecutar movimientos en función de ritmos y música.
- Respeto por sí mismos, por las habilidades propias y por las de los otros.
- Sensibilidad y agrado por los aprendizajes logrados.
- Respeto por las normas establecidas.

- Deseos de superación personal.
- Trabajo cooperativo en equipo.

Una actividad específica, para evaluar algunos de los aprendizajes esperados en este semestre, puede ser la realización de un “circuito de manipulación de objetos” que puede contemplar, por ejemplo, diversas estaciones, tales como, lanzar una pelota a la pared o pasarla a un compañero, lanzar una pelota a un aro, recibir un objeto lanzado por un compañero o compañera, botar la pelota por una línea recta o curva.

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
<p>Aplican en su vida cotidiana hábitos de higiene personal y ambiental y toman medidas de seguridad, con el fin de preservar la salud propia y la de sus compañeros y compañeras.</p>	<p>Conocen y realizan rutinas básicas de higiene personal antes, durante y al finalizar el ejercicio físico.</p> <p>Aprecian la importancia de los hábitos de higiene para el mantenimiento de la salud.</p> <p>Cuidan la limpieza del entorno con el que interactúan.</p> <p>Previenen posibles riesgos de accidentes en el desarrollo de la actividad física.</p>	<p>Actividad:</p> <p>Ponen en práctica hábitos de higiene personal y ambiental y aprecian su importancia.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Comentan acerca de la importancia de desarrollar hábitos de higiene, por ejemplo, ¿qué puede pasar si no se lavan las manos antes y después de las comidas, si andan con el pelo sucio, no se lavan los dientes, etc.</p> <p>Discuten acerca de los hábitos de higiene personal que facilitan la realización de actividades físicas: mantener las vías nasales limpias, el pelo recogido, evitar el contacto de las manos con boca y ojos durante el ejercicio, etc.</p> <p>Participan en actividades físicas diversas y ponen en práctica los hábitos de higiene que corresponden a esta situación.</p> <p>Comentan acerca de la importancia de estar en lugares limpios. Dan razones al respecto.</p> <p>Observan el espacio donde harán las actividades de educación física y recogen papeles y ordenan rápidamente entre todos.</p> <p>Observaciones al docente:</p> <p>Estas actividades deben ser realizadas al inicio de todas las sesiones y pretenden introducir a los alumnos y alumnas hábitos y actitudes de higiene personal y cuidado del medio ambiente natural.</p>	<p>Actividad:</p> <p>Ponen en práctica hábitos de higiene personal, respetando ritos y costumbres originarias, utilizando cuentos y anécdotas propias de su cultura.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Reconocen ritos y costumbres de higiene personal y ambiental propios de su cultura.</p> <p>Utilizan textos o relatos propios de la cultura local que apoyen hábitos de higiene y cuidado personal.</p> <p>Reconocen su espacio físico natural de acuerdo a sus creencias, para cuidarlo y mantenerlo limpio.</p> <p>Comentan creencias que relacionan el medio natural con acciones para evitar accidentes.</p> <p>Reconocen en su idioma original los conceptos de hábitos de higiene, cuidado del medio ambiente natural, prevención de riesgos.</p> <p>Valoran las tradiciones de la cultura originaria que permiten mantener la higiene personal, el cuidado del medio ambiente natural y prevención de riesgos.</p> <p>Observaciones culturales:</p> <p>Es importante recoger de los integrantes del medio social-cultural, las creencias propias y valorar su aporte para el desarrollo de hábitos de higiene personal, del cuidado del medio y de prevención de riesgos.</p> <p>Se puede solicitar a los estudiantes investigar en su comunidad local y solicitar a algún integrante de la localidad que pueda comentar sus creencias y ritos con el grupo curso.</p> <p>Actividad:</p> <p>Conocen y practican acciones para evitar accidentes y los relacionan con las creencias de su cultura local.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Recogen información sobre creencias de la cultura local para evitar accidentes, (dónde cruzar el río y por qué, a qué hora caminar por el cerro, por dónde se sube, etc.).</p> <p>De acuerdo a lo recopilado por los propios niños y niñas, reconocer los peligros de los lugares cercanos.</p> <p>Reconocen comportamientos adecuados y muestran respeto por las creencias culturales.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Actividad: Conocen y practican procesos de seguridad y prevención básicos para conservar la salud durante la actividad física.</p> <p>Ejemplos: Identifican, antes de comenzar la actividad física, elementos del espacio que pueden ser de riesgo, tales como: hoyos, piedras, postes, arenilla, terreno mojado, etc. Toman medidas al respecto, como por ejemplo, agrupar las piedras lejos del lugar donde van a trabajar, señalar los postes u hoyos, etc.</p> <p>Aplican medidas básicas de seguridad en función de las tareas que van a realizar: recogida de material pequeño, colocación del material, estabilidad de aparatos, eliminación de aparatos estropeados, etc.</p> <p>Orientados por el docente discuten acerca del tipo de movimientos o actividades que pueden constituir un riesgo para su integridad física y de la necesidad de mantener comportamientos adecuados y mostrar actitudes de autocuidado de su propio cuerpo.</p> <p>Conocen las normas básicas de utilización del material de juego -cuerdas, palos, bancas- y lo usan adecuadamente previniendo accidentes.</p> <p>Conversan con el docente sobre la realización de una salida a una plaza, parque, cerro u otro lugar y responden a preguntas como las siguientes: ¿cómo debo prepararme para la salida?, ¿será necesario llevar un gorro?, ¿qué tipo de comida hay que llevar?, etc. Guiados</p>	<p>Discuten acerca de algunos comportamientos que se relacionan con simbologías propias de la cultura originaria y que permiten evitar riesgos.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>por el docente revisan en la mochila aspectos como: peso, contenido, orden, etc. estado de la mochila (cierres, correas, etc.), comodidad al ponérsela, si queda apretada o suelta.</p> <p>Observaciones al docente: Es importante que alumnos y alumnas comprendan que el cuidado de la salud e integridad física también depende de su propio comportamiento (OFT). El docente debe enfatizar la importancia de la prevención de posibles accidentes.</p>	<p>Observaciones culturales: Es importante recopilar, integrar y valorar las creencias de la cultura local, identificando y reconociendo aquellas que les permiten prevenir accidentes, integrando los aportes de la familia y la comunidad, a la escuela.</p>
<p>Reconocen los efectos de la actividad física sobre el organismo y la importancia de desarrollarla en forma adecuada para mantener una vida saludable.</p>	<p>Identifican modificaciones orgánicas que provoca el ejercicio físico: palpitaciones, sudoración, alteración de la respiración, dificultad para hablar.</p> <p>Practican el calentamiento general al iniciar la actividad física, conociendo su propósito y beneficio.</p> <p>Adoptan posturas correctas al estar sentados, de pie o al transportar o cargar objetos y toman conciencia de su importancia.</p> <p>Practican la relajación general, al terminar la actividad física, utilizando distintas estrategias para conseguirla.</p> <p>Controlan de forma voluntaria el ciclo respiratorio.</p>	<p>Actividad: Realizan ejercicios de calentamiento antes de la actividad física.</p> <p>Ejemplos: Participan en juegos de persecución.</p> <p>Practican ejercicios de movilidad articular, utilizando música del agrado de los estudiantes: con las manos en la cadera hacen círculos hacia la derecha y hacia la izquierda, mueven la cabeza girando hacia la derecha y hacia la izquierda, la inclinan hacia un lado y hacia el otro, hacia adelante y atrás, etc.</p> <p>Participan en trotes libres recorriendo el espacio disponible</p> <p>Conversan acerca de los cambios que se producen en el cuerpo, después del calentamiento (se eleva la temperatura corporal, aumentan los latidos del corazón, se respira más rápido, se suda un poco, etc.).</p>	<p>Actividad: Utilizan juegos propios de la cultura local, para movilizar los músculos y las articulaciones que se van a utilizar durante la clase (calentamiento previo).</p> <p>Ejemplos: Utilizan juegos de movilidad articular propios de la cultura local. Simón manda, juegos de imitación de animales, por ejemplo, utilizan juegos de persecución propios de su cultura local.</p> <p>Participan en juegos tradicionales de carreras y saltos.</p> <p>Observaciones culturales: Se recomienda utilizar juegos propios de la cultura local, para que la actividad sea significativa para los estudiantes, motivándolos con la actividad física.</p> <p>Se puede solicitar a los estudiantes que investiguen en su comunidad local y que soliciten a los padres enseñar sus juegos, como una manera de integrarlos a las actividades de la escuela.</p> <p>Actividad: Realizan actividades de educación de la respiración, utilizando música y/o narraciones propias de la cultura local.</p> <p>Ejemplos: Orientados por el docente, los estudiantes con los ojos cerrados escuchando música suave, propia de su entorno cultural, el docente motiva las fases de la respiración (inspiración, expiración).</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
	<p>Se interesan por la práctica del ejercicio físico porque lo disfrutan y valoran su importancia.</p>	<p>Observaciones al docente: Estas actividades deben ser realizadas al inicio de todas las sesiones y pretenden introducir a los alumnos y alumnas en la necesidad del calentamiento antes de la actividad física, tomando conciencia que el cambio que se produce en nuestro cuerpo entre el estado de reposo y de actividad física intensa debe ser paulatino.</p> <p>El calentamiento como parte de la clase de educación física debe durar entre 15 a 20 minutos, para luego dar inicio a la parte principal de la clase, en la que se pueden incluir ejercicios de mayor intensidad.</p> <p>Con las actividades que se realizan durante el calentamiento se evitan daños musculares y osteoarticulares posteriores.</p> <p>Actividad: Realizan actividades de educación de la respiración.</p> <p>Ejemplos: Orientados por el docente conversan acerca de la higiene de la nariz, en especial, sobre la importancia de mantenerla limpia. Con la ayuda de una lámina, el docente les explica el proceso de inspirar y expirar, por qué respiramos por la nariz o por la boca, la importancia de llevar un pañuelo limpio en los bolsillos, etc. El docente invita a los niños y niñas a sonarse para tener la nariz despejada, para que ellos mismos comprueben que se respira mejor.</p>	<p>Lo mismo puede hacer utilizando un cuento o narración corta propia de la cultura local.</p> <p>Participan en juegos tradicionales de la cultura local y comentan lo que pasa con la respiración cuando se agitan, reconociendo cuando aumenta la frecuencia respiratoria y cuando disminuye.</p> <p>Reconocer el nombre que se da a la inspiración y expiración, en su lengua original.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Juegan al pillarse y luego de la actividad, el docente pregunta a los niños y niñas, ¿por dónde es más fácil inspirar en la actividad física?, ¿por dónde es más fácil expirar el aire? Los niños y niñas experimentan, inspirando por la nariz y expirando por la boca y comprueban qué es lo más conveniente.</p> <p>Siguiendo las indicaciones del docente, los niños y niñas se acuestan en el suelo, decúbito dorsal, se tranquilizan y en silencio respiran normalmente y con la boca cerrada. Ubican una mano en su estómago y otra en el pecho y responden preguntas tales como: ¿qué han notado?, ¿qué mano sube más? Se finaliza la actividad practicando la técnica de la respiración abdominal.</p> <p>Practican la expulsión de aire en forma controlada: expiran el aire sólo por la boca, intentando que salga muy despacio. Para comprobarlo, los alumnos ponen su mano cerca de la boca.</p> <p>Practican expulsar el aire y mientras lo hacen, emiten ruidos de letras, como por ejemplo, oooo, aaaaa.</p> <p>Observaciones al docente: Las actividades de educación de la respiración se deben hacer en un ambiente tranquilo y reposado, dando la posibilidad a los niños de interactuar con sus pares, responder a los cuestionamientos del docente y generar espacios colectivos para expresar lo que sienten.</p>	<p>Observaciones culturales: Recopilar información con los integrantes de la comunidad, para utilizar música tradicional suave y narraciones significativas. También el lenguaje originario que se utiliza.</p> <p>Actividad: Reconocen y valoran las posturas que utiliza su cultura originaria.</p> <p>Ejemplos: Recavan información con los líderes comunitarios o familia en relación a las posturas corporales que utiliza su cultura originaria para sembrar, cargar, caminar, subir cerros, bailar, dormir, por ejemplo y consultan las razones. Invitan a líderes de la comunidad a comentar las razones de las posturas que utiliza su cultura.</p> <p>Comentan y valoran la propuesta referida a la utilización de diversas posturas corporales para la realización de diversas tareas propias de la cultura originaria, reconociendo sus fundamentos.</p> <p>Realizar juegos de roles, utilizando las posturas corporales propias de la cultura originaria en tareas como cargar, pastoreo, bailar, dormir, etc.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Actividad: Mantienen el control postural en diferentes situaciones motrices.</p> <p>Ejemplos: Comentan por qué es importante mantener una postura adecuada a distintas situaciones motrices. Por ejemplo, ¿qué sienten cuando pasan mucho tiempo parados, sentados o acostados y en la misma posición?</p> <p>Se agachan para recoger algo pesado curvando la columna hacia delante.</p> <p>Realizan un movimiento brusco o adoptan una postura forzada durante un tiempo largo.</p> <p>Muestran la postura típica que tienen al estar de pie, sentados, acostados. El docente les muestra las posturas correctas en cada caso y las ejercitan repetidas veces a lo largo del año:</p> <p>Al estar parado: poner siempre un pie más adelante que el otro y cambiar a menudo de posición.</p> <p>Al caminar: con la cabeza y el tórax erguidos.</p> <p>Al recoger un objeto del suelo: flexionar las rodillas y mantener la espalda recta.</p> <p>Al estar sentado: mantener la espalda erguida y alineada, con los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla. Sentarse lo más atrás posible.</p>	<p>Observaciones culturales: Es muy importante recoger de la comunidad local, el conocimiento que tienen de la cultura originaria en relación con las posturas corporales que utilizan en la vida cotidiana, reconociendo sus fundamentos ancestrales.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Al escribir en la pizarra: hacerlo a una altura adecuada.</p> <p>Al estar acostado y al dormir: se debe hacer de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna, como en posición fetal. También es buena postura dormir “boca arriba”, con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de ellas. Dormir “boca abajo” no es recomendable ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar.</p> <p>Al transportar el material escolar: no transportar mucho peso, sólo lo necesario. Se recomienda utilizar carrito o mochila apoyada en los dos hombros. Si es bolso, éste se debe cruzar delante del cuerpo.</p> <p>Observaciones al docente: Es de vital importancia que los niños y niñas, desde pequeños, conozcan los hábitos posturales adecuados para evitar daños en la columna vertebral. El ajuste postural se refiere a que puedan concentrar su atención en una postura correcta, independientemente de la posición en que se encuentren. Se trata que los alumnos y alumnas puedan identificar y asumir la posición correcta para sentarse, pararse, recoger algo del suelo, dormir, etc.</p> <p>Debido a que los estudiantes realizan gran parte de sus actividades en la posición de sentado frente a su mesa de trabajo, es de gran trascendencia que la postura</p>	<p>Actividad: Realizan ejercicios de relajación utilizando música originaria y relatos simples de la cultura local.</p> <p>Ejemplos: - Participan en actividades donde tendidos en el suelo escuchan con los ojos cerrados relatos cortos, anécdotas, cuentos, mitos leyendas de la cultura originaria, imaginando los acontecimientos que se relatan. - Escuchan tendidos en el suelo y con los ojos cerrados, música originaria y se imaginan sus antepasados en ritos y acciones propias de la cultura originaria: pastoreo, fiestas religiosas, rituales.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>que adopte sea la correcta y evitar así, problemas en el aparato locomotor. Mientras más precoces sean los estudiantes, más fácil es educar sus hábitos posturales: Se recomienda, combinar la actividad escolar mayoritariamente en posición de sentado, con juegos, ejercicios u otras actividades que requieran movimiento, realizando pausas activas durante las sesiones de clases de otras asignaturas.</p> <p>El docente debe estar atento a las posturas que adoptan los estudiantes, al estar en reposo o en movimiento, motivándolos a adoptar hábitos posturales correctos.</p> <p>Todas estas actividades relacionadas con el cuidado del cuerpo humano refuerzan los OFT sobre crecimiento y autoafirmación personal.</p> <p>Actividad: Realizan ejercicios de relajación.</p> <p>Ejemplos: Caminan libremente utilizando todo el espacio, al inspirar abren los brazos en cruz y al expirar, los cruzan por delante del pecho.</p> <p>Caminando realizan la acción de inspirar y levantar los brazos y expirar y bajar los brazos cada vez que el docente lo señala.</p> <p>Acostados en el suelo, los niños y niñas siguen las indicaciones del docente: imaginéras.</p>	<p>Observaciones culturales: Es importante poder recoger información de la cultura originaria y emplear aquellas narraciones que tengan sentido y significado para los estudiantes.</p> <p>Actividad: Conocen y practican los rituales de higiene propios de su cultura local.</p> <p>Ejemplos: Muestran las acciones que realiza la comunidad para mantener la higiene personal En caso de existir algún rito de higiene personal, conocerlo y practicarlo.</p> <p>Valorar y respetar los ritos aprendidos.</p> <p>Agradecer a la Pacha Mama, lo que nos entrega: el agua, por ejemplo.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Imaginan que son muy pequeñitos, hacen un ovillo con el cuerpo, luego, piensan que pueden crecer y estirarse muy grandes, estar rígidos, duros y luego, se sueltan y relajan.</p> <p>Imaginan que su estómago es un globo y se infla y se desinfla. Inspiran y toman mucho aire, respiran muy hondo. Colocan las manos en el estómago y comprueban que se infla. Luego, poco a poco, van desinflando el globo de modo que no se escape todo el aire de una sola vez.</p> <p>Realizan ejercicios de relación en pareja: un niño o niña se ubica de espalda en el suelo con los ojos cerrados soltando todos los músculos de su cuerpo y el otro lo examina tomándole un brazo y sacudiéndolo; luego hace lo mismo con las piernas, observando que ya no están rígidas. Luego, se invierten los papeles y se repite el ejercicio.</p> <p>Orientados por el docente conversan acerca de las características que se presentan en el cuerpo cuando éste está relajado (bajan las pulsaciones, se normaliza la respiración, etc.) y la importancia que la relajación puede tener para llevar una vida más tranquila.</p> <p>Observaciones al docente: Cautelar que las actividades se realicen en un marco de respeto por sí mismo y los otros, manteniendo una adecuada disciplina ya que las actividades de relajación requieren silencio y mucha concentración personal para lograr el objetivo.</p>	<p>Observaciones culturales: Es importante respetar los ritos propios de la cultura y valorar los rituales tradicionales. Es probable que no existan en algunos hogares algunos elementos como agua potable y ducha, pero si existen otras maneras de realizar diariamente el aseo personal. Evitar las discriminaciones.</p> <p>Integrar en el tema “alimentación saludable” aquellos alimentos que son propios de las culturas originarias, la quinoa, los piñones, por ejemplo.</p> <p>Reconocer aquellos hábitos culturales que permiten mantener una buena salud.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Actividad: Conocen y practican normas de higiene básicas para conservar la salud.</p> <p>Ejemplos: Comentan acerca de cómo está el cuerpo después del ejercicio. Se trata de que los niños y niñas se den cuenta de que han transpirado, de que la ropa se ha mojado y ensuciado, de que sus manos y rostro están sucios y que es conveniente, al terminar la clase de educación física, lavarse y vestirse con ropa limpia.</p> <p>Después de realizar la actividad física procuran su aseo personal utilizando artículos de aseo, tales como: jabón, peina, toalla, esponja.</p> <p>En pequeños grupos, los alumnos y alumnas dibujan o representan con mímica, la forma correcta o los pasos a seguir para realizar una de las siguientes actividades relacionadas con la higiene y la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavarse las manos. - Lavarse el cabello y/o peinarse. - Lavarse los dientes. - Limpiarse la nariz. - Seleccionar alimentos balanceados para el desayuno o almuerzo. <p>Realizan juegos mimados o de roles con actividades demostrativas en las que se pone de relieve la importancia de mantener tanto el aseo personal como el del ambiente. Por ejemplo, la higiene bucal, el lavado de manos antes de ingerir alimentos, la higiene corporal luego de realizar</p>	

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>ejercicios, la limpieza del lugar en que se trabaja, duerme, estudia, come, etc.</p> <p>Recopilan información sobre la actividad física y su relación con los hábitos de vida saludable. Trabajando en grupo, confeccionan un mural con dibujos y recortes que ilustran la información recopilada. Analizan sus propios hábitos y adoptan medidas de modo de asegurar hábitos de vida saludable.</p> <p>Observaciones al docente: En caso de no existir duchas o de ser insuficientes, se debe crear el hábito en los niños y niñas de que se laven en los lavamanos con la ayuda de una toalla o una esponja y que se cambien de ropa, por una limpia y seca.</p> <p>Se debe procurar integrar a la familia en la búsqueda de estrategias destinadas a que alumnos y alumnas mantengan una buena higiene personal y ambiental.</p> <p>El cuidado del cuerpo no sólo se refiere a la ejercitación de movimientos o a la actividad motriz en general sino que se relaciona, también, con los comportamientos de higiene corporal y hábitos saludables. Por tanto, aspectos tales como la higiene bucal, lavado de manos, higiene del pelo, hábitos de alimentación, hábitos de descanso, etc. cobran particular importancia en el ámbito de la Educación Física.</p>	

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>A través de estas actividades, es posible contribuir a la formación de hábitos que apunten a la conservación de una buena salud y al fomento de aquellos que ayuden a la prevención de enfermedades de diversa índole (OFT).</p> <p>Actividad: Evalúan los resultados de la clase y su desempeño.</p> <p>Ejemplos: Describen lo que hicieron en la clase.</p> <p>Describen lo que más les gustó y lo que menos les gustó.</p> <p>Dan opiniones sobre su desempeño en las diversas actividades realizadas.</p> <p>Dan ideas de cómo mejorar su rendimiento.</p> <p>Comentan las dificultades que tuvieron y cómo las solucionaron.</p>	
<p>Amplían el desarrollo global de sus capacidades físicas y de las habilidades motrices básicas, a través de juegos cooperativo y actividades físicas, en espacios conocidos.</p>	<p>Muestran un progreso global en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.</p> <p>Adquieren mayor control y dominio motor al ejecutar distintas acciones motrices.</p> <p>Resuelven en forma creativa las situaciones planteadas en los juegos y actividades motrices.</p>	<p>Actividad: Realizan actividades en el entorno para mejorar sus capacidades físicas básicas: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.</p> <p>Ejemplos: Ejercitan la flexibilidad de su cuerpo, explorando la movilidad articular de miembros superiores (hombro, codo, muñeca), inferiores (cadera, rodilla, tobillo) y tronco. Por ejemplo, realizan movimientos circulares con los brazos extendidos, de manera libre.</p>	<p>Actividad: Participan en actividades propias de su cultura originaria que les permite mejorar sus capacidades físicas básicas.</p> <p>Ejemplos: Participan en la ejecución de bailes tradicionales, que les permite ejercitar su resistencia aeróbica. Participan en la ejecución de rondas tradicionales.</p> <p>Realizan caminatas en el entorno cercano, reconociendo su riqueza natural y cuidado que deben procurar al medio ambiente natural.</p> <p>Participan en circuitos en el medio ambiente natural, utilizando troncos, piedras, planos inclinados, etc., lo que permitirá el desarrollo de la flexibilidad, velocidad, resistencia, fuerza; intencionando el respeto y cuidado de la naturaleza y la Pacha Mama.</p> <p>Participan en juegos en el medio natural, adaptando el movimiento a los requerimientos del lugar, intencionando habilidades sociales y valores comunitarios.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Participan en juegos, marchas, saltos en cuerda, circuitos, para ejercitar la resistencia aeróbica.</p> <p>Practican bailes, danzas y rondas individuales o colectivas ejercitando la resistencia aeróbica.</p> <p>Exploran y opinan, durante y después de la práctica de ejercicios, aspectos que demuestran el trabajo de la resistencia aeróbica tales como: pulso, respiración, sudoración, cansancio, etc.</p> <p>Participan en la práctica de actividades durante 15 minutos continuados como mínimo, para estimular la resistencia. Por ejemplo, caminar, trotar, correr sin detenerse, bailar, andar en bicicleta, en patineta, remar, etc.</p> <p>Empujan y/o traccionan objetos de distinto volumen, con diversas partes del cuerpo. Por ejemplo, empujan cajas grandes y livianas con las manos y con los pies; hacen rodar un neumático.</p> <p>Realizan juegos de carreras cortas de unos 15 metros aproximadamente.</p> <p>Confeccionan un horario en el que determinan compromisos personales de práctica de actividades físicas escolares y extraescolares y conversan sobre su importancia.</p> <p>Se informan con el docente u otras personas especializadas acerca de la importancia de la ingesta de líquidos antes, durante y después de la actividad física. Adoptan medidas para actuar de acuerdo a lo establecido.</p>	<p>Observaciones culturales:</p> <p>Reconocer y valorar el cuidado del medio ambiente natural y rescatar de la cultura local los bailes, juegos tradicionales, ritos y costumbres, incentivando el cariño y valoración de la tierra a la que pertenecen, reconociendo los recursos y la sacralidad del territorio. También es importante promover el respeto y valoración de los otros, el reconocimiento de las diferencias culturales y la participación en un mundo diverso y globalizado; reconociendo al trabajo cooperativo como sustento de la organización de las culturas originarias.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Comentan acerca de la necesidad de realizar cotidianamente actividades físicas de distinto tipo.</p> <p>Observaciones al docente: Aquí se pueden utilizar juegos o ejercicios planteados en otras actividades genéricas que desarrollan algunos aspectos propios de la dimensión de aptitud física, tales como: flexibilidad, resistencia aeróbica, resistencia muscular, velocidad de reacción. Estos aspectos deben ser tratados de forma global y cuidando la duración e intensidad de los ejercicios físicos propuestos, atendiendo al desarrollo orgánico y funcional de los niños y niñas y respetando su etapa de crecimiento y maduración.</p> <p>Actividad: Realizan diversas actividades para desarrollar la habilidad de realizar giros, desplazándose y equilibrándose</p> <p>Ejemplos: Participan en trabajos por estaciones que les permita desplazarse, equilibrarse, realizar giros:</p> <p>Se desplazan sobre un tronco o ladrillos a baja altura, luego giran en sentido contrario.</p> <p>Saltan en un mismo lugar sobre piedras o bolsitas de arena.</p> <p>Giran saltando sobre uno o dos pies.</p> <p>Parados sobre una banca a baja altura mantienen posiciones de equilibrio en un pie. Saltan la cuerda.</p>	<p>Actividad: Realizan diversas actividades en el medio natural que les permita adaptar los movimientos a los requerimientos del mismo.</p> <p>Ejemplos: Participan de actividades en el medio natural cercano, que les permita interactuar con diferentes elementos del espacio natural donde los estudiantes puedan equilibrarse, girar, desplazarse en distintas direcciones y a distintas velocidades y ritmos.</p> <p>Utilizar elementos del espacio natural que les permita mantener el equilibrio en diversas posiciones durante períodos cortos.</p> <p>Utilizar diversas actividades en el medio natural, adaptando el movimiento a lo requeridos del medio que les permitan desarrollar habilidades personales seguridad, confianza en sí mismos, auto-cuidado, autoestima y habilidades sociales: respeto por las habilidades de otros, liderazgo, solidaridad, entre otras.</p> <p>Realizar actividades en el medio natural que les permita apropiarse de su territorio, reconociendo sus aportes a la vida cotidiana.</p> <p>Observaciones culturales: La habilidad de adaptarse al medio natural desarrollando una gran variedad de posibilidades de movimiento, es uno de los sustentos conceptuales de la propuesta de estos nuevos planes de estudio. Los movimientos propios de las diversas culturas es otro de los pilares.</p> <p>Estas son razones por las cuales es importante considerar el contexto socio-cultural y ambiental de los estudiantes, valorarlo y reafirmar la concepción de territorio.</p> <p>Actividad: Participan en actividades en su medio natural que les permita desarrollar la percepción viso-motora.</p> <p>Ejemplos: Recogen piedras pequeñas, ramas, etc., las seleccionan por tamaño, color, etc., para hacer rumanas de piedras y lanzar con puntería o jugar juegos de malabarismos.</p> <p>Participan en juegos de lanzar tomar, propios de la cultura originaria: las arvejas, el palin, el palitroque, el emboque, las bolitas o bochas, por ejemplo.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas Relacionadas
		<p>Saltan una cuerda en movimiento, hacia adelante y luego se vuelven girando.</p> <p>Se desplazan bateando un balón y sorteando obstáculos distribuidos en el suelo, girando cuando se requiera.</p> <p>Realizan volteretas en colchonetas.</p> <p>El docente organiza el lugar de trabajo, subdividiéndolo en varias estaciones. En cada una de ellas, coloca tarjetas en las cuales hay dibujadas unas figuras, muy claras, que los niños y niñas deberán decodificar. Estas figuras se refieren a diversos tipos de giros, como por ejemplo, hacer volteretas, girar al saltar y otros ya practicados. Los alumnos y alumnas, se dividen en grupos, escogen una estación, decodifican el mensaje y realizan la actividad. Luego, los grupos rotan de estación y agregan otras actividades similares a las que sugería la tarjeta.</p> <p>Observaciones al docente: La habilidad de girar correcta y eficazmente es muy importante para poder jugar, esquivar, rodar, practicar diversos deportes, bailar, orientarnos y ubicarnos en el espacio.</p> <p>Es conveniente que niños y niñas desarrollen este tipo de movimientos en forma dosificada y en combinación con otras actividades ya que una excesiva reiteración de los giros puede inducir a mareos. El docente deberá emplear progresiones muy pormenorizadas cuando desee introducir elementos de mayor dificultad.</p>	<p>Recopilan juegos a través de consulta a la familia y la comunidad, para practicarlos.</p> <p>Solicitan el aporte de miembros de la comunidad local para aprender juegos tradicionales de la cultura originaria.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Deberá dejar libertad para proponer actividades a los estudiantes y libertad para practicar las propuestas por el docente.</p> <p>Actividad: Ejercitan diversas habilidades motoras básicas, desarrollando su percepción visomotora.</p> <p>Ejemplos: Exploran diferentes maneras de usar una pelota: batearla, pasarla de mano en mano; pasarla sin que se caiga, alrededor del cuerpo, alrededor de la cabeza; moviéndola con un pie o con un palo; chuteándola a un punto fijo, etc.</p> <p>Juegan a lanzar el balón contra la pared y recibirlo de diferentes maneras, con las dos manos, con una, saltando, arrodillados, parados, etc. Luego, agregan al juego desplazamientos laterales hacia la izquierda, hacia la derecha.</p> <p>En parejas, cada uno con una pelota, uno se la pasa al otro rodando y el otro por arriba, al mismo tiempo. Modifican el ejercicio pasándose la pelota de diversas formas.</p> <p>Con tiza, el docente marca en el patio, tres caminos. Frente a cada camino se ubican varias parejas. Cada una de ellas, realiza el recorrido transportando una pelota, sin emplear las manos. Vuelve a dar el relevo a la pareja siguiente. La pareja puede transportar la pelota sujetándola con la frente, poniéndosela en el pecho,</p>	<p>Observaciones culturales: Es importante rescatar los juegos tradicionales de la cultura originaria e integrar a los líderes de la comunidad y la familia para la enseñanza y la práctica de estos juegos en la escuela.</p> <p>Muy importante es cuidar el medio ambiente natural donde realizamos las actividades, evitando dañar los árboles u otros elementos de la naturaleza. Si trabajamos con piedras, ramas o troncos, debemos seleccionarlas del suelo, clasificarlas utilizarlas y dejarlas en el lugar.</p>

Tercer Semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>colocándose la espalda con espalda y de otras formas que descubran.</p> <p>Dan bote a un balón en el suelo y se desplazan al mismo tiempo en distintas direcciones: adelante, atrás, a la izquierda, a la derecha, alrededor, libremente.</p> <p>Colocan cuatro bancos en paralelo y cuatro niños o niñas en cada uno. Dan bote a un balón y se sientan, se paran; se suben y se bajan; caminan sobre la banca sin dejar de dar bote al balón. Pueden libremente dar bote en el suelo o sobre la banca.</p> <p>Practican diversas formas de lanzar un balón: la lanzan al aire con las manos, con las rodillas, con el pie, la cabeza y la reciben en el aire. Pueden utilizar una o las dos manos.</p> <p>En parejas, tomados de las manos y con una pelota encima de los brazos, la lanzan al aire y la cogen con los brazos.</p> <p>Usan distintos blancos para tirar la pelota, como arcos y cestos. Varían la distancia al blanco y el tamaño de éste para mejorar esta habilidad.</p> <p>Observaciones al docente: El desarrollo de las habilidades de percepción viso-motora permiten en los estudiantes mejorar el trabajo de aprehensión del lápiz en la escritura y la utilización correcta del movimiento de los ojos, percepción de las formas en la lectura, permitiendo mejorar los aprendizajes cognitivos.</p> <p>Se debe tener siempre presente la importancia del refuerzo</p>	<p>Actividad: Ponen en práctica las capacidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo, utilizando ritos, leyendas, roles sociales de la comunidad, trabajos propios de la comunidad local, rondas y danzas tradicionales.</p> <p>Ejemplos: Participan en juegos de roles interpretando la organización de la comunidad local. Participan en creaciones individuales y colectiva, interpretando ritos y leyendas originarias. Participan en juegos de roles interpretando por grupos, las labores propias de la comunidad local. Participan en la interpretación de rondas y danzas tradicionales originarias.</p> <p>Investigan tradiciones de fiestas religiosas en la comunidad local.</p> <p>Solicitan a líderes de la comunidad que enseñen bailes tradicionales de la cultura originaria.</p> <p>Valoran la participación en bailes y danzas tradicionales.</p> <p>Muestran en fiestas locales lo aprendido y los aportes de las personas de la comunidad local.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>positivo para que los estudiantes se interesen por participar de este tipo de actividades valorando los esfuerzos personales, permitiendo a los estudiantes equivocarse y desarrollar la voluntad personal para lograr éxitos en las tareas propuestas.</p> <p>Actividad: Exploran y ponen en práctica las capacidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo.</p> <p>Ejemplos: El docente escribe el nombre de distintas actividades laborales en diversas tarjetas. En grupos, cada uno saca una tarjeta y utilizando el cuerpo como medio de expresión, representa la actividad que le corresponde. El resto del curso adivina de qué actividad laboral se trata.</p> <p>Comentan qué es una marioneta y cómo se mueve por medio de hilos que son jalados desde arriba.</p> <p>Tendidos en una colchoneta, con los ojos cerrados, los brazos y piernas levemente extendidas, imaginan que ellos son marionetas. El docente representa un personaje invisible que va moviendo sus hilos, a medida que les va dando instrucciones sencillas tales como, “el hilo que sujeta mi mano derecha se empieza a tensar y el brazo se eleva con lentitud. Se mueve hacia la izquierda, hacia la derecha, con mucha fuerza, con menos fuerza, se eleva muy alto, se suelta el hilo y el brazo vuelve a su situación inicial”. Se repite con variaciones este tipo de instrucciones, con diferentes</p>	<p>Observaciones culturales: Es importante incorporar en la enseñanza y aprendizaje de los bailes tradicionales a miembros de la comunidad local. Importante es también investigar a cerca de las rondas, leyendas y danzas tradicionales para recuperarlas y valorar los aportes de la comunidad.</p> <p>Si es posible, lo aprendido se puede mostrar en momentos importantes de la vida de la comunidad (aniversario de la comuna, fiesta religiosa, por ejemplo).</p> <p>Valorar el trabajo y los ritos propios de la cultura local.</p>

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>partes del cuerpo, de una a la vez y de dos o más juntas: el otro brazo, las piernas, rodillas, tobillo, cadera, hasta que se sueltan todos los hilos, terminan relajándose completamente y el ser invisible desaparece.</p> <p>Los alumnos y alumnas se mueven de acuerdo a los que les sugiere una melodía y que adapten su movimiento a los siguientes animales o aves: gallinas y gallos (rápido y suave), tortugas (lento y suave), asnos salvajes (rápido y fuerte), elefantes (lento y fuerte/suave), canguros (rápido y semi/fuerte), perros, gatos, etc. (rápido y suave).</p> <p>Juegan a adivinar palabras. Divididos en grupos, cada grupo escoge una palabra que deberá ser adivinada por sus compañeros y compañeras. Deben empezar por la primera letra de la palabra, por ejemplo, si se trata de espejo, deberán representar, mediante gestos y en colaboración, otras palabras que empiecen con "e", como elefante, espina, escuela, etc. hasta que adivinen la letra. Luego, se continúa con la segunda letra, en este caso, "ias". Pueden representar un sapo, una silla, un salto u otras. Continúan con cada letra hasta que adivinan la palabra completa.</p> <p>El docente prepara una bolsa en la cual coloca tarjetas con diferentes acciones grupales que deberán representar. Algunos ejemplos de estas acciones pueden ser apagar un incendio, operar un paciente, manejar una micro y llevar pasajeros, etc.</p> <p>En grupos, bailan al son de la</p>	

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>música dirigidos por un estudiante del grupo, cada cierto tiempo se cambia el estudiante que dirige. Lo ideal es que todos los estudiantes tengan la oportunidad de dirigir al grupo.</p> <p>Observaciones al docente: A través de esta actividad se busca que los niños y niñas disfruten con la participación en actividades lúdicas de expresión y comunicación corporal, que elaboren movimientos corporales creativos y que actúen en forma espontánea haciendo uso expresivo del espacio. Compartir sus ideas y aceptar las de los demás, coordinar acciones y crear en conjunto con otros, son algunas interacciones que se desarrollan en los juegos propuestos y que están en directa relación con los OFT.</p> <p>Sugerencias para el proceso de evaluación: Se sugiere evaluar los aprendizajes esperados propuestos para este semestre a través de la observación del comportamiento de los alumnos y alumnas durante el desarrollo de los juegos y actividades motrices propuestas en las actividades genéricas y tomando en consideración los indicadores correspondientes.</p> <p>Se recomienda que en la evaluación se dé prioridad a la observación del desempeño de los alumnos y las alumnas en los siguientes aspectos:</p> <p>Capacidad de realizar rutinas básicas de higiene personal.</p> <p>Actitud postural saludable.</p>	

Tercer semestre:
Explorando movimientos
en relación al entorno

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Control de la respiración durante las actividades físicas.</p> <p>Habilidad para reconocer modificaciones orgánicas durante el ejercicio.</p> <p>Nivel de desarrollo de las habilidades motoras básicas. Capacidad para crear movimientos en forma espontánea.</p> <p>Nivel de interés y participación por la práctica de ejercicio físico.</p> <p>Capacidad de autocuidado.</p>	

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
Incrementan el desarrollo de sus habilidades motoras básicas, participando en juegos y actividades físicas al aire libre y disfrutan del contacto con la naturaleza.	<p>Experimentan nuevas formas de movimiento de acuerdo a los requerimientos del medio natural.</p> <p>Realizan juegos y actividades físicas que implican adaptación motriz en la naturaleza.</p>	<p>Actividad: Participan en actividades, dentro y fuera de la escuela, ejercitando habilidades motrices básicas.</p> <p>Ejemplos: Exploran distintas posibilidades de movimiento en el medio natural (marcha, carrera, trepa, saltos, suspensiones).</p> <p>Exploran giros, volteretas y rodadas en distintos ejes.</p> <p>Realizan caminatas de mediana duración (20 minutos). Caminan por diferentes terrenos (ascendentes o descendentes); incorporan tareas de observación, recolección o reconocimiento del lugar; emplean pasos cortos o en zigzag; varían el ritmo del paso durante la caminata.</p> <p>Realizan recorridos en los que deben salvar obstáculos naturales, tales como: troncos, rocas, arena, desniveles de terreno, etc.</p> <p>Se divide al curso en cuatro grupos. Cada grupo representa un animal diferente. Se desplazan libremente, mezclándose entre ellos. Luego, con los ojos tapados con un pañuelo o pedazo de género, tratan de reagruparse, mediante los sonidos que emiten.</p> <p>Participan en actividades recreativas en las que tienen que orientarse por medio de pistas o mapas simples o buscar un tesoro, siguiendo instrucciones, dadas por algún compañero o compañera.</p>	<p>Actividad: Participan en actividades en el medio natural que les permitan ejercitar sus habilidades motoras básicas.</p> <p>Ejemplos: Participan en actividades de orientación terrestre en su comunidad local.</p> <p>Exploran su territorio y reconocen los lugares peligrosos.</p> <p>Participan en caminatas en su Territorio, de mediana Duración.</p> <p>Visitan los lugares más importantes de la comunidad local.</p> <p>Realizan juegos de orientación terrestre por grupos en su comunidad local.</p> <p>Reconocen en la caminata la flora y fauna de su territorio.</p> <p>Participan en juegos de roles representando a los animales y aves propios del lugar.</p> <p>Participan en excursiones a lugares cercanos, apoyados por algún miembro de la comunidad que conozca los lugares sagrados y pueda explicar la importancia de valorarlos y respetarlos.</p>

Cuarto semestre: Motricidad al aire libre		Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.	
Aprendizajes esperados	Indicadores	Actividades genéricas relacionadas	Actividades interculturales sugeridas
		<p>Realizan excursiones de una jornada, a lugares naturales aledaños al establecimiento donde estudian. En estas excursiones, participan de actividades tales como: caminatas de reconocimiento del lugar, visitando las instalaciones (casas, silos, galpones, bosques, huertas); observación de lugares de riesgo como alambres de púas, pastizales altos, maquinarias en funcionamiento, pozos o zanjas abiertas, etc.</p> <p>Antes y durante la realización de la excursión comentan acerca de las eventuales situaciones de riesgo y proponen formas de evitarlos. Durante esta excursión, siguen diversas instrucciones dadas por el docente en relación al ritmo de marcha, desplazamiento en grupos sin separarse, cuidado de los elementos propios del lugar.</p> <p>Conversan sobre los aspectos que más les agradan durante el recorrido, como por ejemplo, calidad del aire, flora del lugar, características del paisaje, sonidos que se escuchan, etc.</p> <p>Comparan lo observado con las características de un paisaje urbano. Antes de regresar a la escuela, los niños y niñas comprueban que no queden desperdicios en el lugar.</p> <p>Observaciones al docente: En esta oportunidad se puede continuar realizando el tipo de actividades que se han venido proponiendo en unidades anteriores y a través de las cuales se busca que los niños y niñas vayan mejorando la calidad de sus movimientos.</p>	<p>Observaciones culturales: Incentivar el valor del territorio y la Pacha Mama, la importancia de respetar la flora y fauna local para cuidar el medio ambiente natural que proporciona el alimento y el trabajo a la comunidad. Apoyarse en los líderes comunitarios que tienen conocimiento de las tradiciones de la cultura originaria.</p>

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
<p>Conocen y exploran el medio natural y mantienen una actitud de respeto y cuidado hacia él.</p>	<p>Demuestran interés por explorar el entorno natural.</p> <p>Participan con motivación en las actividades realizadas al aire libre.</p> <p>Evitan provocar daños o destrozos a organismos y elementos del paisaje natural.</p> <p>Aplican medidas de mantención de la limpieza en los diferentes lugares que visitan.</p>	<p>Actividad: Participan en juegos con o sin implementos en el medio natural manteniendo una actitud de respeto y cuidado hacia él.</p> <p>Ejemplos: Recorren un lugar en el que deben ir salvando obstáculos para avanzar. Un alumno o alumna representa el "monito mayor" y guía al resto de los participantes haciéndolos pasar árboles en zig-zag, cruzar pequeños riachuelos, rodar en el suelo, bajar por pendientes suaves, colgarse de los árboles, etc. Pueden ir realizando el trayecto propuesto entonando una canción.</p> <p>Buscan en el entorno natural piedras o palitos con los cuales pueden hacer diferentes sonidos. Comienzan llevando un ritmo determinado el que van cambiando cada vez que la voz del docente lo indica.</p> <p>Se dividen en dos grupos, los músicos y los bailarines. Estos últimos bailan los ritmos que entregan los músicos y después se cambian de rol.</p> <p>Hacen una fila que se desplaza y realiza una acción solicitada por el docente. Por ejemplo, subirse a una roca, tocar un árbol, recoger diez hojas, colocarse en posición decúbito abdominal en el suelo, imitar un animal del sector, etc.</p> <p>Juegan a recolectar un "tesoro". Se trata de que niños y niñas recolecten un conjunto de elementos del medio natural (hojas, palos, piedras, frutos), de acuerdo a muestras dadas por el docente, intentando hacer una "réplica" de ellas en cuanto a su número, forma, color, tamaño, etc.</p>	<p>Actividad: Participan en juegos con o sin implementos, cuidando el medio natural, evitando dañarlo y con el menor impacto</p> <p>Ejemplos: Recorren su entorno ambiental sorteando obstáculos naturales, reconociendo los daños que se pueden provocar a la naturaleza.</p> <p>Reconocen, a través de instrucciones dadas por el docente, las normas básicas para evitar daños en el medio ambiente natural.</p> <p>Recorren su entorno natural cantando canciones tradicionales de la cultura local.</p> <p>Solicitan a algún miembro de la comunidad originaria, que los acompañe y puedan reconocer los lugares dentro del territorio, más significativos.</p> <p>Realizan construcciones simples y rústicas, tales como: casitas, asientos, mesas, etc. con elementos del lugar, sin hacer daño a la flora y fauna existente.</p> <p>Recolectan en una caminata tesoros del lugar (piedras, ramas, plumas, etc.), las ordenan, clasifican y presentan en una exposición con los nombres correspondientes.</p> <p>Invitan a líderes de la comunidad para que puedan presentar ritos, costumbres y leyendas que se relacionan con el cuidado del medio ambiente natural.</p>

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Salen al exterior y cada uno recoge un objeto de la naturaleza que esté en el suelo, como hoja, piña, flor ramita, etc. y se lo coloca en la cabeza. Se desplazan lentamente, tratando de que no se les caiga. Al que se le cae, queda inmóvil hasta que un compañero o compañera se lo recoge y se lo coloca, sin botar el suyo.</p> <p>Durante un paseo, en parejas, marcan las orillas de un río, separadas por unos dos metros entre sí, con el taco de sus zapatos. Luego, buscan cinco piedras no muy pesadas, sobre las que se puedan parar. Las utilizan para cruzar el río, uno primero y el otro, unos pasos más atrás. Éste, una vez que pasó a la segunda piedra, se agacha, se da vuelta, recoge la primera piedra y se la pasa a su compañero. Este la coloca delante de él y puede seguir avanzando. Continúan así hasta que cruzan todo el río.</p> <p>Llevar a su paseo un ovillo de lana. Cada grupo recibe una parte de él y forman, con la lana tomada con sus manos o que pase por detrás de sus piernas, telas de araña que ocupen poco espacio, mucho espacio; el contorno de animales grandes, chicos; figuras de objetos con distintas características. El resto del curso adivina qué figura formaron.</p> <p>En grupos y con la ayuda del docente, hacen en la tierra dos marcas separadas por una distancia de unos cinco metros aproximadamente. Con una piedra trazan el camino más corto entre ellas, luego uno lleno de curvas y muy largo.</p> <p>Experimentan diversas formas de desplazarse entre una marca</p>	<p>Observaciones culturales:</p> <p>Es importante reconocer el espacio natural como un lugar sagrado que hay que respetar, considerando los mitos, ritos y leyendas de la cultura originaria del lugar.</p> <p>Incentivar en todas las actividades la valoración del territorio propio, la sacralidad y los recursos existentes.</p>

Cuarto semestre: Motricidad al aire libre		Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.	
Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>y la otra sin salirse del sendero. Se recomienda hacer esta actividad utilizando cuerdas en lugar de dibujar el sendero en el suelo ya que implica mayor dificultad para desplazarse, caminando, saltando o trotando encima de ella, haciendo equilibrio.</p> <p>Observaciones al docente: En el caso de no tener acceso regular a un entorno natural, varias de estas actividades se pueden realizar explorando el medio escolar y utilizando la imaginación, de modo que los postes sean “árboles”, las sillas, “rocas”, las colchonetas, “colchón de hojas”, etc.</p> <p>Es importante que durante las actividades en contacto con la naturaleza el docente desarrolle hábitos en los alumnos y alumnas de respeto hacia el medio, a través de normas claras de comportamiento, como por ejemplo, en relación a dejar la basura en un lugar determinado, oler y tocar la flora sin hacerle daño, ser amistosos con los animales e insectos, respetar los límites del lugar que se visita, cuidar la limpieza y otros (OFT).</p>	
Conocen y aprecian aspectos de su entorno cultural.	<p>Demuestran interés por conocer elementos propios de su entorno cultural.</p> <p>Participan activamente, con motivación y alegría, en juegos populares y tradicionales.</p> <p>Practican movimientos y coreografías simples de bailes populares y danzas tradicionales.</p>	<p>Actividad: Participan en juegos populares y tradicionales propios de la comunidad local, regional o nacional.</p> <p>Ejemplos: Participan en gimkanas, en las cuales deben realizar distintas pruebas, tales como: soplar la harina, correr en saco, comer una manzana colgada, hacer carreras de relevo, etc.</p>	<p>Actividad: Participan en juegos populares: saltar la cuerda, tirar la cuerda, botar tarros, palitroques, gallito, trompo, bolitas, gallinita ciega, lanzar con puntería al gato, volantín, emboque, payaya, corre el anillo, rayuela y el luche.</p> <p>Observaciones culturales: Recopilar los juegos tradicionales propios de la cultura originaria local, apoyados por los líderes comunitarios y la familia de los estudiantes. Integrar a las familias en este tipo de actividades comunitarias y en la enseñanza de los juegos, solicitándoles que les cuenten o que vayan a la escuela y les expliquen los juegos de su época que se puedan reproducir en clases.</p>

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Observaciones al docente: Los juegos populares constituyen una instancia que además de tener un carácter lúdico ayuda a desarrollar en los alumnos y alumnas, los sentidos de identidad y pertenencia nacional (OFT). El docente puede hacer participar a la familia de los niños y niñas, padres y / o abuelos</p> <p>Actividad: Conocen y practican bailes populares y danzas folclóricas.</p> <p>Ejemplos: Escuchan música (canciones populares, temas conocidos por los niños y niñas) siguiendo el ritmo con las palmas y luego con los pies.</p> <p>Exploran diferentes movimientos, bailan por toda la sala, sin perder el ritmo, caminan y corren por todo el lugar.</p> <p>Bailan utilizando sus propios movimientos de forma improvisada, procurando incorporar en la acción todo su cuerpo.</p> <p>Siguen la música recorriendo toda la sala, cuando baja el volumen, todos los alumnos y alumnas se acercan al centro y hacen una ronda que da vueltas; cuando se sube el volumen, todos los niños y niñas se distribuyen nuevamente por toda la sala y bailan al ritmo.</p> <p>En tríos, siguen el ritmo de la música imitando a uno de los compañeros, intentando seguir sus movimientos, luego se cambia de guía.</p>	<p>Valorar con mucha fuerza los aportes de la comunidad a la escuela.</p> <p>Actividad: Conocen y practican danzas tradicionales propias de la cultura originaria y local.</p> <p>Ejemplos: Investigan en la comunidad local las danzas tradicionales propias de la cultura originaria y local.</p> <p>Solicitan a miembros de la comunidad apoyen la enseñanza de esas danzas, para no perder la tradición.</p> <p>Organizan eventos especiales y participan en eventos locales mostrando las danzas aprendidas.</p> <p>En trabajos grupales, valoran el conocimiento de las danzas aprendidas, el aporte de la comunidad local y reconocen la importancia de mantener las tradiciones para fortalecer su identidad dentro de la sociedad en general.</p>

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Actividad: Conocen y practican bailes populares y danzas folclóricas.</p> <p>Ejemplos: Escuchan música (canciones populares, temas conocidos por los niños y niñas) siguiendo el ritmo con las palmas y luego con los pies.</p> <p>Exploran diferentes movimientos, bailan por toda la sala, sin perder el ritmo, caminan y corren por todo el lugar.</p> <p>Bailan utilizando sus propios movimientos de forma improvisada, procurando incorporar en la acción todo su cuerpo.</p> <p>Siguen la música recorriendo toda la sala, cuando baja el volumen, todos los alumnos y alumnas se acercan al centro y hacen una ronda que da vueltas; cuando se sube el volumen, todos los niños y niñas se distribuyen nuevamente por toda la sala y bailan al ritmo.</p> <p>En tríos, siguen el ritmo de la música imitando a uno de los compañeros, intentando seguir sus movimientos, luego se cambia de guía.</p> <p>Crean y ejecutan, en pequeños grupos, una secuencia simple de movimientos previamente diseñada, con ayuda del docente. Se pueden inspirar en temas como payasos, pingüinos, espantapájaros y otros de su interés.</p> <p>Ensayan a cambiar la rapidez de los movimientos, por ejemplo, un payaso corriendo rápidamente y luego</p>	

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>cayéndose en cámara lenta; pingüinos aleteando con fuerza y luego nadando suavemente.</p> <p>Con los movimientos explorados, crean patrones simples de movimientos que exponen a sus compañeros y compañeras.</p> <p>Escuchan la música de una danza folclórica escogida por los niños y niñas y siguen su ritmo con las palmas y luego con los pies.</p> <p>Escuchan una música de raíz folclórica, por ejemplo, la trastasera, repiten el texto varias veces, la cantan, percutiendo con las palmas y siguiendo al docente, ensayan una secuencia de movimientos que llevan el ritmo de la canción.</p> <p>Reconocen y practican pasos característicos de danzas folclóricas chilenas, como por ejemplo, trote, vals, chapecao, sombrerito, costillar, entre otros.</p> <p>Practican en parejas o en grupos los pasos aprendidos de una danza escogida, por ejemplo, trote nortino, mazamorra, vals chilote, chapecao del norte.</p> <p>Bailan utilizando movimientos propios de las danzas mencionadas anteriormente.</p> <p>Recrean una danza folclórica nacional con caracterización de personajes y vestuarios, utilizando una coreografía adaptada a las características de los niños y niñas.</p> <p>Practican e interpretan rondas tradicionales chilenas.</p>	<p>Observaciones culturales:</p> <p>Es de gran importancia valorar y promover el aprendizaje de danzas tradicionales de la cultura originaria, reconociendo los aportes de la comunidad local y participando de los eventos comunitarios (fiestas religiosas, rituales por ejemplo).</p> <p>Rescatar las danzas tradicionales permite fortalecer las culturas originarias.</p>

Cuarto semestre:
Motricidad al aire libre

Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.

Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>Observaciones al docente:</p> <p>Es importante considerar que en este nivel la enseñanza de bailes populares y danzas tradicionales tiene como principal propósito el que los niños y niñas sientan y conozcan su cuerpo, se orienten en el espacio, desarrollen la percepción auditiva, entre otros elementos. En consecuencia, aunque lo fundamental no es que los niños y niñas dominen las técnicas de la danza sino que, a través de ella, puedan expresarse libre y espontáneamente, también es recomendable que el docente haga demostraciones de los múltiples movimientos que se pueden realizar con el cuerpo y que los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de repetirlos y practicarlos varias veces.</p> <p>Cabe destacar también, que a través de esta actividad, se valoran las bases de la identidad nacional por medio del aprendizaje de bailes populares y danzas tradicionales.</p>	
<p>Amplían sus conocimientos y prácticas de medidas básicas de seguridad en la realización de diversas actividades físicas al aire libre.</p>	<p>Identifican situaciones de riesgo y las evitan.</p> <p>Actúan de manera responsable en su entorno y medio natural.</p> <p>Cuidan de sí mismos y de sus compañeros durante las diferentes actividades.</p>	<p>Actividad:</p> <p>Toman medidas concretas de seguridad y prevención durante la realización de la actividad física en contacto con la naturaleza.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>En las caminatas, paseos o desarrollo de ejercicios al aire libre, identifican con ayuda del profesor o profesora sectores o zonas del lugar que pueden ser riesgosos. Toman precauciones para prevenir posibles accidentes durante la actividad.</p> <p>Realizan un alto durante las actividades para evaluar su</p>	<p>Actividad:</p> <p>Reconocen las leyendas y tradiciones orales que se relacionan con mantener conductas seguras evitando riesgos.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Recavar información con los líderes de la comunidad y con las familias, para conocer las leyendas propias de la cultura originaria que aporta e reconocer los lugares peligrosos, (dónde cruzar un río, por ejemplo, para no ahogarse, a qué hora no se puede caminar por los lugares, etc.).</p> <p>Solicitar a las personas de la comunidad que visiten la escuela y que cuenten estas leyendas a los estudiantes.</p> <p>Valorar los aportes de las leyendas para evitar accidentes.</p> <p>Visitar con los estudiantes los lugares a los que hacen</p>

Cuarto semestre: Motricidad al aire libre		<p>Nota: Todas las actividades planteadas deben orientarse según los lineamientos temáticos propuestos en el subsector de Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural.</p>	
Aprendizajes Esperados	Indicadores	Actividades Genéricas Relacionadas	Actividades Interculturales Sugeridas
		<p>estado físico y anímico (cansados, con sed, con hambre, aburridos, etc.). El docente, por seguridad y prevención, decide realizar un descanso, tomar un refrigerio, etc.</p> <p>Observaciones al docente: Es importante generar con el grupo de estudiantes reglas claras de comportamiento y autocuidado, como una manera de evitar accidentes y riesgos innecesarios.</p>	<p>mención las leyendas y reconocer en terreno lo que indican.</p> <p>Observaciones culturales: Se debe considerar e integrar aquellos elementos de las culturas originarias que permiten evitar accidentes y comprender normas de autocuidado.</p> <p>Es importante integrar y valorar las leyendas y mitos que forman parte de la cultura originaria.</p>

Sugerencias para el proceso de evaluación:

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

Capacidad para adaptarse y crear nuevas formas de movimiento de acuerdo a los requerimientos del medio natural.

Nivel de participación en los juegos y actividades de contacto con la naturaleza.

Actitud de respeto al medio natural siguiendo las normas básicas de seguridad dadas por el docente.

Interés por conocer elementos propios de su entorno cultural y natural.

Nivel de participación en juegos populares.

Nivel de participación en danzas tradicionales y bailes populares.

GLOSARIO

Calentamiento previo:

Son actividades que se realizan al inicio de las clases con el fin de preparar al organismo para esfuerzos mayores posteriores, deberían durar entre 15 y 20 minutos aumentando la intensidad de manera paulatina.

Ajuste postural:

Adaptación del cuerpo a posturas corporales definidas como correctas.

Hábitos:

Costumbres y actitudes que subyacen y predeterminan parcialmente las formas de pensar, sentir y actuar de los individuos y reflejan particularmente la relación que mantienen con su cuerpo.²

Capacidades físicas:

Corresponden a aquellas capacidades orgánicas que nos permiten mantenernos sanos: flexibilidad, resistencia cardio-vascular y respiratoria, resistencia muscular.

Habilidades motrices básicas:

Son aquellas que se desarrollan por madurez y aprendizaje y que se clasifican en habilidades manipulativas, de locomoción y equilibrio.

Estilos de vida saludables:

Estilos de vida que permiten mantenerse sanos. Práctica permanente de actividad física, alimentación sana, participación, cuidado del medio ambiente, cuidado de la salud mental.

Juego:

El juego es una práctica social universal, arraigado dentro de la cultura propia de cada sociedad, es un espejo social y cultural. Es por este medio que los estudiantes se inician en las reglas de la vida social, reglas que son siempre particulares al grupo que pertenecen.³

Juegos cooperativos:

Corresponden a aquellos juegos inclusivos en los que para poder jugar participa la totalidad de los integrantes del grupo para cumplir una determinada tarea.

Expresión:

Dice relación con la dimensión de la comunicación del movimiento humano.⁴

Percepción:

Todo aprendizaje está basado en la percepción, que incluye una estimulación sensorial y una interpretación de informaciones sensoriales con el fin de preparar una respuesta y ejecutarla. El aprendizaje y perfeccionamiento de toda habilidad motriz implica por consiguiente, al sistema nervioso. En efecto las estimulaciones para la toma de conciencia del cuerpo, del tiempo y del espacio pasan por la percepción.⁵

² Ibid. Pág. 295.

³ Parlebas, Pierre. "Léxico de praxiología motriz". 1987. Pág. 48.

⁴ Vázquez, Venilde. "Bases Educativas de la Educación Física y el Deporte". Editorial Síntesis. Madrid, 2001.

⁵ Bissonnette, Remi. "Tareas de evaluación en Educación Física en enseñanza primaria". Universidad de Sherbrooke. Canadá. Paidotribo. Pág. 7.

Bibliografía General

Contextos Andinos

Cáceres E., (2002). "La tierra, el cerro, el agua, tienen vida. Visión de la naturaleza, ecología e identidad cultural en Los Andes". Proyecto de Sistematización de Contenidos Andinos II Etapa. Mideplan/CONADI Norte Iquique. Universidad de Tarapacá, Facultad de Educación y Humanidades. Arica, Chile.

CONADI (1998). "Orientaciones del pueblo Aymara y Atacameño para implementar la educación intercultural bilingüe". CONADI, IRPA, PACHA ARU. Arica, Chile.

CONADI (1999). "Manual sinóptico de la cultura Aymara. Aspectos sociales, ideacionales y tecnomateriales". Proyecto Fortalecimiento de una Unidad Educativa Preescolar llamada, Jardín Infantil Aymara Ayrapito para el desarrollo de una EIB, Pacha Aru. Arica, Chile.

CONAF, (2001). "PAT'TA HOIRI. Educación Ambiental para niños Altoandinos". Antofagasta, Chile.

Chipana, C. (2002). "AYMAR MARKAN YATIWIPIA. El saber de nuestro pueblo Aymara". PEIB, Ministerio de Educación. Editorial Pehuén. Santiago, Chile.

Fernández, Juárez G. (1999). "Médicos y Yatiris, salud e interculturalidad en el Altiplano Aymara". CIPCA, Cuaderno de Investigación 51. La Paz, Bolivia.

Flores, R., Amaro, J. y Podesta, J. (1989). "Uybirlimalico. Cerros que nos dan la vida". Tradición oral Aymara. Centro de Investigaciones de la Realidad del Norte (CREAR). Iquique, Chile.

Gómez D., (2003). "El pueblo Lican Antai". Naturaleza Sociedad Cultura.

Hans, V. y Schiffrers, N. (1992). "La cosmovisión Aymara". HISBOL/UCB. La Paz, Bolivia.

Grebe, M. (1990). "Concepción de tiempo en la cultura Aymará: interpretaciones icónicas, cognición y simbolismo". En Revista Chilena de Antropología. Santiago, Chile.

Orda, E. (1985). "Visión Aymara del espacio". Boletín Aymara Serie 2 N° 19. Instituto de Estudios Aymaras, Chucuito. Arica, Chile.

Mercado, C.; Rodríguez, P.; Uribe, M. (1996). "Tiempo de verde, tiempo de lluvia, carnaval de Aiquina". LOM Ediciones. Chimuchina Records. Santiago, Chile.

Ochoa, V. (1988). "Matrimonio de los animales". En Xavier Albó Editores. Raíces de América: El mundo Aymara. Alianza, América y UNESCO.

Romero, H. (2002). Jakaña-Luraña. "Tecnologías. Ciencias de la ingeniería de la vida". Proyecto de Sistematización de Contenidos Andinos, II Etapa. Mideplan/CONADI Norte Iquique. Universidad de Tarapacá, Facultad de Educación y Humanidades, Arica. Arica Chile.
Yampara, S. (2002). Jaqi-Pacha-Qamaña. "Los pueblos Andinos en su vivencia natural". Proyecto de Sistematización de Contenidos Andinos, II Etapa. Mideplan/CONADI Norte Iquique. Universidad de Tarapacá, Facultad de Educación y Humanidades, Arica. Arica, Chile.

Contextos Mapuche

Aguilera, Silvia; Slachevsky, Paulo y Pérez, Claudio Editores. (1994). "Tierra de humo". Imágenes fotográficas, 1882/1950. LOM Ediciones. Santiago, Chile.

Cañulef, E. (1998). "Introducción a la educación intercultural bilingüe en Chile". Universidad de la Frontera. Temuco, Chile.

Cañulef, E.; Galdames, V. Editores. (2002). "Algunas orientaciones curriculares para la educación intercultural bilingüe en Contextos Mapuches". Ministerio de Educación. Santiago, Chile.

Cañuilan, V. (2000). "El mundo mapuche y su medicina". En Durán, T.; Parada, E.; Carrasco, N. "Acercamientos metodológicos hacia pueblos indígenas. Una experiencia reflexionada desde la Araucanía". Universidad Católica de Temuco. Temuco, Chile.

CONAMA (1994). "Manual de evaluación de impacto ambiental. Conceptos básicos". Editorial, Alfabetá Impresores. Santiago, Chile.

Díaz, M.; Mariman, P.; Críalo, D. (2001). "MAPUCE ÑI TUKULPAZUGUN. Historia del pueblo mapuche". Guía para el profesor NB2. Instituto de Estudios Indígenas (UFRO), CONADI. Temuco, Chile.

Grebe, M. (1986). "La concepción de tiempo en la cultura mapuche". En Revista Chilena de Antropología N° 5. Santiago, Chile.

Glaggiardi, R. (1995). "Formación científica y tecnológica para comunidades tradicionales". En Perspectivas. UNESCO, Vol. XXV, N° 1. Santiago, Chile.

Hernández, A.; Ramos, N. y Cárcamo, C. (1997). "Diccionario Ilustrado. Mapudungun-chedungun, Español-inglés". Pehuén Editores. Santiago, Chile.

Montaluiza, L. (1988). "Los conocimientos indígenas sobre la Naturaleza". En comunidad Escuela y Currículo. CONAIE. OREALC.

Puga Matte, Bernardita; Valdés Ruiz, Ana María. (1998). "Ciencia. Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural, 3". Ministerio de Educación. Santiago, Chile.

Quidel, J. (2000). "Las relaciones interétnicas desde la perspectiva mapuche". En Durán, T.; Parada, E.; Carrasco, N. Acercamientos metodológicos hacia pueblos indígenas. Una experiencia reflexionada desde la Araucanía. Universidad Católica de Temuco. Temuco, Chile.

Quidel, J.; Huentecura, J.; Rain, N.; Hernández, A. (2002). "Orientaciones para la incorporación del conocimiento mapuche al trabajo escolar". PEIB, Ministerio de Educación. Pehuén. Santiago, Chile.

Toro, A.; Melin, M.; Ancalaf, G.; Tragolaf, G.; Ancavil, L. (1999). "Nociones de tiempo desde el Mapuche Kimün en el contexto educativo de la familia y las escuelas Loma Larga y Roble Huacho, de las comunas de N. Imperial y P. las Casas, respectivamente". Tesis de Licenciatura en Educación. Universidad Católica de Temuco. Temuco, Chile.

Vives, Vincent. (1996). "Ambiente y sociedad 1. Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural". Andrés Bello. Santiago, Chile.