



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD, 23**

**PRIMARIA**  
**1° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>Mi cuerpo en movimiento:</b></p> <p>Fundamentalmente, en esta unidad se propondrá a las niños que prosigan con el descubrimiento de las posibilidades de movimientos como también las capacidades con que se relacionan con el medio externo, esencialmente a través de actividades lúdicas.</p>
II	<p><b>Moviéndonos en el entorno:</b></p> <p>En esta unidad se espera que los estudiantes logren realizar tareas motrices en diversas actividades lúdicas, demostrando una adecuada relación con el entorno a través de su manejo corporal, dando énfasis en el seguimiento de instrucciones, y el cuidado por sí mismo y de sus pares.</p>
III	<p><b>Moviéndonos con ritmo:</b></p> <p>En esta unidad se espera que a partir de diversas actividades relacionadas con el eje del lenguaje corporal, ir explorando diversos ritmos y movimientos con música, para finalmente aprender una coreografía relacionada con la danza folclórica que corresponda desarrollar, de tal forma que exista una transferencia mínima de lo más global a lo más específico que sería la danza folclórica de la zona que corresponda.</p>
IV	<p><b>Juegos pre deportivos:</b></p> <p>En esta unidad los alumnos aprenderán a practicar en situaciones de juegos colectivos las HMB, y sus habilidades temporo - espaciales, siguiendo instrucciones, demostrando disposición a la actividad y respetando las relaciones interpersonales.</p>
<p><b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO: “Proyecto Italia” “Chile a través de los sentidos”</b></p>	

**2° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>Mi cuerpo en movimiento:</b></p> <p>En esta unidad los estudiantes aprenderán a ejecutar diversos juegos con y sin oposición que involucren combinaciones de habilidades motrices básicas en distintas situaciones, controlando sus movimientos corporales y evitando el</p>

	contacto involuntario con obstáculos y/o sus compañeros demostrando confianza en sí mismo y respeto por los demás.
<b>II</b>	<b>Jugando aprendo:</b>  En esta unidad los estudiantes aprenderán a resolver problemas motrices, en una amplia gama de actividades y juegos desarrollados en diferentes entornos, ejecutando sus HMB, adaptándose a diversos espacios y tiempos, demostrando disposición al esfuerzo personal y la superación.
<b>III</b>	<b>Lenguaje Corporal:</b>  En esta unidad los estudiantes aprenderán a ejecutar movimientos corporales, desplazándose adecuadamente por el espacio y expresando la influencia del ritmo en sus movimientos corporales, respetando la diversidad y participando positivamente con su grupo de pares
<b>IV</b>	<b>Juegos pre deportivos:</b>  En esta unidad los estudiantes aprenderán a participar en juegos o actividades motrices en equipo, conociendo y asumiendo diferentes roles que contribuyen al funcionamiento de su grupo. Teniendo en cuenta la importancia del seguimiento de instrucciones, el autocuidado y el respeto al otro por su contribución al equipo.
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> “Proyecto Chile”

### 3° BÁSICO

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
<b>I</b>	<b>Acercándonos al juego y el deporte:</b>  En esta unidad los alumnos deberán transferir habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad; además deberán ejecutar juegos colectivos, incorporando normas de higiene, prevención y seguridad.
<b>II</b>	<b>Socializando a través del deporte:</b>  La unidad pretende que los alumnos sean capaces de transferir habilidades motrices como locomoción, manipulación y estabilidad; también que ejecuten juegos colectivos resolviendo problemas y aplicando distintas estrategias. Además incorporar normas de higiene y seguridad.
<b>III</b>	<b>Expresión corporal:</b>  En esta unidad los alumnos deberán ejecutar movimientos o elementos de danza de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de manera individual o grupal.
<b>IV</b>	<b>Juegos y deporte, salud y bienestar:</b>  La unidad tiene como propósito que los alumnos practiquen juegos predeportivos, en espacios específicos, aplicando los principios generales de juego a través de

	las habilidades motrices básicas; demostrando disposición al trabajo y valorando los efectos positivos de la práctica individual de actividades físicas.
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> “Proyecto Chile” “Proyecto Il palio di Siena”

#### 4° BÁSICO

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
<b>I</b>	<p><b>Moviéndonos en el entorno:</b></p> <p>En esta Unidad los alumnos deberán demostrar control de las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad; también que sean capaces de ejecutar juegos colectivos utilizando estrategias para resolver problemas (como espacio, tiempo etc.). Además aplicar normas de higiene, prevención y seguridad.</p>
<b>II</b>	<p><b>Socializando a través del deporte:</b></p> <p>En esta unidad los alumnos deberán ser capaces de participar de juegos colectivos utilizando estrategias y reglas consensuadas con su equipo. Además aplicar normas de higiene, prevención y seguridad.</p>
<b>III</b>	<p><b>Moviéndonos con ritmo:</b></p> <p>En esta unidad los estudiantes practicarán danzas y juegos tradicionales, usando como principal herramienta de aprendizaje la memoria motriz, con la finalidad de adquirir confianza en sí mismos y su grupo de pares.</p>
<b>IV</b>	<p><b>Conociendo mi condición física:</b></p> <p>La unidad tiene como propósito que los alumnos ejecuten actividad física permanente modificando su intensidad desde moderado a vigoroso, identificando diversas respuestas corporales, en base a mediciones objetivas y subjetivas mediante el desarrollo de experiencias de aprendizaje relacionadas con la gran diversidad de juegos pre-deportivos colectivos y/o individuales que se les pueden proponer.</p>
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> “Proyecto Chile”

## **MEDIA INFERIOR**

### **5° BÁSICO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<b>Mi cuerpo y entorno</b> Esta unidad tiene la finalidad de capacitar a los estudiantes para que puedan identificar y ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, estableciendo metas de superación personal para mejorar su resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, manifestando disposición a mejorar su condición física e interés por practicar deportes de forma regular.
<b>II</b>	<b>Conociendo los deportes individuales</b> La unidad tiene como propósito que los estudiantes aprendan a aplicar sus HMB en el contexto de un deporte individual, ajustándose a los requerimientos de un deporte específico. Demostrando un comportamiento seguro y cuidando los materiales de trabajo. Reconociendo el esfuerzo, la perseverancia y la diversidad física de las personas.
<b>III</b>	<b>Expresión corporal</b> Los estudiantes ejecutan una danza contemporánea y/o nacional donde deberán crear y reproducir movimientos con diferentes estructuras rítmicas, ejecutar secuencias coreográficas y demostrar habilidades de expresión corporal. Se busca que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física.
<b>IV</b>	<b>Conociendo los deportes colectivos e individuales</b> La unidad tiene como propósito que los estudiantes ejecuten en diversas escenarios, distintas formas de resolver situaciones del juego a través de tácticas y estrategias simples, aplicando las habilidades de manipulación y locomoción, favoreciendo así el juego de su equipo, demostrando conocimiento de las reglas del juego, respetando la diversidad física de sus compañeros, las diferencias de opinión y participando en clases.

## 6° BÁSICO

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<b>Mi cuerpo en espacio y tiempo</b> Demostrar sus habilidades motrices básicas en diversas actividades deportivas, en la cual a lo largo de este proceso desarrollen sus cualidades físicas ( fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) bajo un contexto seguro y responsable. Siendo capaces de determinar la intensidad del esfuerzo físico por medio de la frecuencia cardíaca, conociendo así sus límites, logrando autonomía y seguridad en las actividades planteadas.
II	<b>Practicando deportes individuales</b> La unidad tiene como propósito que el estudiante aplique tácticas y estrategias para un deporte individual, enfrentando resolución de problemas en su ejercitación; transfiriendo sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad y fundamentos técnicos, respetando el reglamento de la disciplina, mostrando esfuerzo y perseverancia
III	<b>Expresándome motrizmente</b> Los estudiantes ejecutan una danza contemporánea y/o nacional donde deberán desplegar sus habilidades coordinativas y de expresión por medio del movimiento. Asimismo, emplearán normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física.
IV	<b>Practicando deportes colectivos e individuales</b> La unidad tiene como propósito que los estudiantes practiquen deportes colectivos, donde apliquen reglas, principios de juego y estrategias específicas del juego. Ejecutarán juegos y deportes que involucren toma de decisiones, evaluación de estrategias y correcta utilización de las HMB, desarrollen el liderazgo.

## 7° BÁSICO

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<b>Mis habilidades y cualidades físicas</b> Se espera que el alumno aplique y ajuste distintas habilidades motrices, desarrollando y adaptando sus cualidades físicas a distintas situaciones y espacios, a través de una tarea de esfuerzo asignada, demostrando responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades en forma regular en una práctica segura y responsable.
II	<b>Deportes individuales</b> Esperamos que los alumnos combinen, apliquen y ajusten sus habilidades motrices específicas al menos en un deporte individual , aplicando una variedad de estrategias y tácticas para resolver un problema durante la práctica de algún juego o deporte, respetando reglas , bajo una práctica física segura y responsable, cuidando los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.
III	<b>Expresión corporal grupal y/o individual</b> Los estudiantes ejecutan una danza contemporánea y/o nacional donde deberán crear y reproducir movimientos con diferentes estructuras rítmicas, ejecutar

	<p>secuencias y figuras coreográficas simples, demostrando habilidades de expresión corporal, mostrando compromiso y disposición al trabajo. Se busca que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física.</p>
<b>IV</b>	<p><b>Deporte colectivos e individuales</b> En esta unidad los alumnos ejecutarán combinaciones, aplicaciones y ajustarán sus habilidades motrices específicas en al menos, un deporte de colaboración/ oposición trabajando en equipo, implementando estrategias, aplicando reglas , bajo una práctica física segura y responsable.</p>

## 8 ° BÁSICO

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<p><b>Mi condición física</b> Con esta unidad se busca desarrollar la capacidad de orientación y adaptación frente a situaciones que ameriten ejecuciones de las cualidades físicas de una mayor complejidad y esfuerzo, aplicando y combinando con mayor control sus habilidades motrices específicas a distintas tareas, siendo capaces de evaluar, tomar decisiones, aplicar estrategias, mejorando su resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad.</p>
<b>II</b>	<p><b>Deportes Individuales</b> En esta unidad se busca que los alumnos aprecien el bienestar, recreación y crecimiento que provee la actividad física y el deporte, mediante la práctica habitual de una disciplina deportiva individual, aplicando sus habilidades motrices específicas, estrategias y tácticas, como también, los fundamentos técnicos del deporte escogido.</p>
<b>III</b>	<p><b>Expresión corporal grupal y/o individual</b> Los estudiantes crean y ejecutan una danza contemporánea y/o nacional con un mayor dominio sus habilidades motrices específicas, usando esas habilidades de manera más coordinada con secuencias de movimientos en una danza contemporánea y/o folclórica, reproduciendo y creando movimientos con diferentes estructuras rítmicas, ejecutando secuencias y figuras coreográficas complejas (canon y disociación de movimientos entre otras), demostrando habilidades de expresión corporal, mostrando compromiso y disposición al trabajo.</p>
<b>IV</b>	<p><b>Deportes colectivos e individuales</b> Los alumnos traspasarán a la realidad de juego de manera creativa, el dominio de sus habilidades motrices específicas, aplicando distintas estrategias y tácticas, en acuerdo con su equipo y adversario; siendo capaces de asumir distintos roles en el juego o su organización, reconociendo el reglamento, señalética de arbitraje, valorando la importancia del mejoramiento de sus cualidades físicas, evidenciando autocontrol y respeto ante situaciones competitivas. De igual manera podrán poner en práctica sus habilidades motrices específicas en un deporte individual.</p>

## **MEDIA SUPERIOR**

### **1º MEDIO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<b>DESAFÍOS MOTRICES</b> La unidad tiene dos objetivos principales. Primero, se espera que diseñen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad. Segundo, buscar que sean promotores de una vida activa, como también, que practiquen actividad física de manera regular, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.
<b>II</b>	<b>Deporte individual o Colectivo</b> La presente unidad tiene como propósito principal que los estudiantes apliquen con mayor control sus habilidades motrices específicas, identificando y utilizando los fundamentos básicos de un deporte como medio para el mejoramiento de sus cualidades físicas. Buscando que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas durante el proceso. Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable.
<b>III</b>	<b>Expresión Motriz grupal y/o individual</b> En esta unidad se busca conocer y ejecutar movimientos de danza y expresión corporal, alumnos y alumnas podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a moldear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.
<b>IV</b>	<b>Deporte, Pura Energía.</b> La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes perfeccionen y apliquen con control las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte oposición/colaboración y uno individual. Segundo, se espera que sean capaces de modificar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas durante la práctica del deporte practicado. Siendo capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas, además de principios específicos de las actividades deportivas.

## II° MEDIO

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>Mis cualidades físicas</b>            Esta unidad tiene un doble propósito:            La práctica de programas de ejercitación física destinados al desarrollo de la resistencia muscular, fuerza, flexibilidad y resistencia cardiovascular y respiratoria; al mismo tiempo, se espera que durante el desarrollo de esta unidad los estudiantes, aprendan conceptos y las formas de aplicarlos, que les permitan reconocer, en la práctica física, los cambios que ésta puede provocar en sus organismos. Al mismo tiempo, es un objetivo de la unidad que el alumno aprenda a observar y evaluar sus progresos y tome conciencia de sus avances y debilidades.</p>
II	<p><b>Deporte individual o Colectivo, Mi desafío</b>            En la presente unidad se espera que los alumnos apliquen con mayor control y conocimiento sus habilidades motrices específicas en la práctica deportiva. Segundo, se busca afianzar el trabajo en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y a través de la práctica deportiva logren el mejoramiento de sus cualidades físicas. Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable.</p>
III	<p><b>Expresión Motriz grupal y/o individual</b>            Este ámbito de actividades busca el crecimiento de los estudiantes en sus capacidades de estructuración cualitativa del movimiento, afinamiento de su relación corporal con la música y el mundo sonoro, y organización más elaborada de la puesta en escena. Se estructura en torno a variantes de la música popular, contemporánea y/o folclórica elegidas por alumnas y alumnos.            En esta actividad se busca que el estudiante disfrute de la comunicación espontánea que emana de la experiencia rítmica, y que a partir de esta experiencia observe y reflexione sobre el baile como forma de expresión corporal de sensibilidad y emociones.</p>
IV	<p><b>Deporte Individual o Colectivo, Ser Mejor</b>            Los estudiantes deben desarrollar la capacidad de afinar sus mecanismos perceptivo-motrices y la capacidad de tomar decisiones oportunas para dar solución a problemas que plantea el juego. Deben aprender a identificar claramente el propósito central de cada juego o deporte y reconocer las instancias en las que ellos pueden recibir la colaboración de un compañero de equipo o las formas de sortear las dificultades que les colocan los adversarios; asimismo, aprender a disfrutar de la continuidad y dinámica del juego, acompañando las jugadas de ataque-defensa, aun cuando no se esté en posesión del balón o móvil.            Se busca que los alumnos asimilen integradamente reglas de juego, principios de juego, y aspectos táctico-técnicos ofensivos y defensivos, desarrollen la capacidad para transferir los principios de juegos aprendidos, hacia los deportes de colaboración con oposición que serán practicados más adelante, sea o no en el ámbito escolar.</p>
	<p><b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO: “mi actividad física en imágenes”</b></p>



### III° MEDIO

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO</b></p> <p>Esta unidad combina actividades y contenidos de ejercitación, desempeño físico, conceptualización y de desarrollo de actitudes.</p> <p>Lo capacita para seleccionar el tipo de ejercicio mediante el cual pueda modificar aquellos aspectos físicos diagnosticados como deficitarios. De esta forma se crean condiciones para consolidar su autonomía en el proceso de ejercitación ya iniciado en 1o y 2o Medio.</p> <p>Durante el desarrollo de esta unidad es importante incorporar trabajos en grupo, ya que ello contribuye a afianzar el compromiso y la motivación de los alumnos para mantenerse activos en programas de ejercicio físico.</p> <p>Este programa sugiere actividades y muestra métodos específicos (continuos o en intervalos), que se pueden utilizar como medios para incrementar la resistencia cardiorrespiratoria, la Fuerza y flexibilidad.</p>
II	<p><b>“Deporte individual y Colectivo”</b></p> <p>Ésta unidad tiene como propósito generar, ampliar y profundizar las habilidades motoras fundamentales ya adquiridas durante Primer y Segundo Año Medio, así como ampliar el conocimiento y entendimiento acerca de la importancia del cuidado del propio cuerpo. Se pretende acrecentar de este modo el arraigo en los alumnos de hábitos de vida activa y saludable, a través de actividad física en un espectro amplio y atractivo de desempeños. Promueve el desarrollo de habilidades y actitudes sociales, fortaleciendo los lazos entre los compañeros y potenciando el trabajo en equipo. Además, las actividades deben ser adecuadas para contribuir a su desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social.</p>
III	<p><b>Juegos Típicos y Expresión Motriz</b></p> <p>En esta unidad se busca que los alumnos conozcan elementos, conceptos básicos y características de la danza moderna y contemporánea.</p> <p>Que dominen elementos técnicos básicos que les permiten desempeñar con fluidez elementos propios de la expresión corporal y la danza, en interpretaciones colectivas, utilizando música como elemento motivacional, dentro de márgenes éticos y estéticos propios de nuestra cultura, buscando la valoración y el respeto por nuestras tradiciones folclóricas a través de la investigación y realización de juegos típicos. Proyectándose a los niveles inferiores del colegio</p>
IV	<p><b>DEPORTES</b></p> <p>Ésta unidad centrará sus esfuerzos en orientar y profundizar en los alumnos las habilidades tácticas específicas de los deportes que han sido seleccionados.</p> <p>Incorporando en los jóvenes aprendizajes y aplicaciones tácticas en defensa y en ataque en dos situaciones de juego, las que se definirán para estos efectos como: situaciones tácticas individuales y situaciones tácticas colectivas.</p> <p>Lo anterior puede ser interpretado en el sentido de que los alumnos serán educados para que puedan poner a disposición de los objetivos del juego y en sus distintas fases, todo su bagaje motor y técnico que han venido adquiriendo y madurando desde los niveles anteriores. Demostrando sensibilidad y respeto por la actividad practicada, por sus compañeros y por su propia persona.</p>

**IV° MEDIO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<b>Planificando mi Entrenamiento</b> En ésta unidad se busca fortalecer en los alumnos aspectos conductuales que impulsen el interés por poner en práctica estilos de vida activa y perdurables en el tiempo. De igual modo, es su objetivo seguir integrando sistemáticamente en los jóvenes conceptos, ideas y conocimientos básicos y específicos en torno a la práctica de actividad física como uno de los medios más significativos para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida. Es un objetivo importante de esta unidad el aprendizaje de elementos teóricos, técnicos y prácticos que les sirvan como herramienta para diseñar y aplicar sus propios programas de entrenamiento.
<b>II Mi</b>	<b>Mi Torneo Deportivo</b> Ésta unidad tiene como propósito general demostrar la valoración que los alumnos han alcanzado hacia la actividad física, con la realización de actividades que integren toda la experiencia adquirida, potenciando aspectos cognitivos, de organización, planificación y promoción de las actividades físico deportivas; formando alumnos capaces de ser agentes promotores de sus propios eventos físicos deportivos y a la vez ejecutores y participantes activos de los mismos, así como también, poner en práctica sus habilidades comunicativas y sociales.
<b>III</b>	<b>Expresión Motriz grupal y/o individual</b> Los estudiantes participarán en una primera etapa de preparación , para luego ponerse a prueba en un evento planificado por el colegio. Ello permitirá que los alumnos y alumnas, organizados en parejas; se sometan a un programa de preparación coreográfica y, finalmente, un período de realización / presentación. El desarrollo de este nivel representa el punto final de una trayectoria de aprendizaje sistemático de la Educación Física. De igual forma, deberá estar siempre presente el valor del respeto por sí mismo y por los otros, marcado por la valoración de la diversidad, la solidaridad y el respeto.
<b>IV</b>	<b>Deportes Colectivos e Individuales</b> Es la intención de esta unidad conjugar y resumir todas las experiencias realizadas, afianzando la valoración que alumnos y alumnas han alcanzado por esta disciplina, con la realización de actividades que integren toda la experiencia acumulada, potenciando aspectos cognitivos de organización, planificación y promoción de las actividades físico deportivas, formando alumnos y alumnas capaces de ser agentes promotores de sus propios eventos físicos deportivos y a la vez ejecutores y participantes activos de los mismos.