



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**PRIMARIA 1° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<b>Mi cuerpo en movimiento:</b> En esta unidad se realizarán actividades lúdicas que permitan a los alumnos continuar 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.
II	<b>Moviéndonos en el entorno:</b> En esta unidad los estudiantes participaran en actividades motrices continuando con el desarrollo de habilidades manipulativas y de locomoción, 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.
III	<b>Moviéndonos con ritmo:</b> En esta unidad a partir de diversas actividades lúdicas puedan ir explorando diversos ritmos y movimientos con música, para finalmente aprender una coreografía relacionada con la danza folclórica que corresponda desarrollar, incorporando elementos básicos de expresión motriz en la ejecución de la danza.
IV	<b>Juegos pre deportivos:</b> En esta unidad los alumnos aprenderán a practicar en situaciones de juegos colectivos las Habilidades Motrices Básicas, y sus habilidades temporo - espaciales, siguiendo instrucciones, demostrando disposición a la actividad y respetando las relaciones interpersonales.
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> “Proyecto Italia” “Il piccolo giro d’Italia” Proyecto Chile: “Beto y Bella conocen animales chilenos”.



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**PRIMARIA 2° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
<b>I</b>	<b>Mi cuerpo en movimiento:</b>  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 contacto 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 habilidades motrices básicas, 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.
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> Proyecto Italia: “I bambini con gli stivali in Cile” “Proyecto Chile” : “Comunicando sobre nuestros pueblos originarios”



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**PRIMARIA 3° BÁSICO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<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; así como 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, incorporando elementos de la expresión corporal en la ejecución de la danza.
<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 colectiva.
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> “Proyecto Chile”: “Enseñando nuestro tesoro cultural” Proyecto Italia: “Proyecto Il palio di Siena”



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**PRIMARIA 4° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<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; siendo capaces de ejecutar progresivamente juegos colectivos, utilizando estrategias para resolver problemas (como espacio, tiempo etc.). Además aplicar normas de higiene, prevención y seguridad.</p>
II	<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, poniendo en práctica sus habilidades motrices básicas. Además aplicar normas de higiene, prevención y seguridad.</p>
III	<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, a través de la participación en actividades con diferentes ritmos. Se espera además que los alumnos adquieran confianza en sí mismos y su grupo de pares.</p>
IV	<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>
	<p><b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO:</b> “Proyecto Chile”: “Reviviendo nuestras tradiciones”</p>



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA INFERIOR 5° BÁSICO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<b>Mi cuerpo y entorno</b> En esta unidad los estudiantes deberán 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 habilidades motrices básicas en el contexto de un deporte individual, ajustándose a los requerimientos de un deporte específico. Demostrando un comportamiento seguro, 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, 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.
	<b>Proyecto interdisciplinario: “La ruta del desecho”</b>



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA INFERIOR 6° BÁSICO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<b>Mi cuerpo en espacio y tiempo</b> Los alumnos deben poner en práctica habilidades motrices básicas en diversas actividades, desarrollando 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 cardiaca, conociendo así sus límites, logrando autonomía y seguridad en las actividades planteadas.
<b>II</b>	<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
<b>III</b>	<b>Expresándome motrizmente</b> Los estudiantes ejecutan una danza contemporánea y/o nacional donde deberán crear y reproducir movimientos con diferentes estructuras rítmicas, desplegando 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.
<b>IV</b>	<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 combinación de habilidades motrices básicas, variedad de estrategias, desarrollen el liderazgo y toma de decisiones durante el juego.
	<b>Proyecto Interdisciplinario: “La historia oculta de la Independencia”</b>



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA INFERIOR 7° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<b>Mis habilidades y cualidades físicas</b> Los alumnos aplicarán 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> Los alumnos deben combinar, aplicar y ajustar sus habilidades motrices específicas al menos en un deporte individual incorporando una variedad de estrategias y tácticas para resolver un problema durante la práctica de algún juego o deporte, respetando reglas
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 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.
IV	<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.



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA INFERIOR 8° BÁSICO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>Mi condición física</b></p> <p>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>
II	<p><b>Deportes Individuales</b></p> <p>En esta unidad se busca que los alumnos continúen incorporando el bienestar, la recreación y el 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>
III	<p><b>Expresión corporal grupal y/o individual</b></p> <p>Los estudiantes crearán y ejecutarán una danza contemporánea y/o nacional con mayor dominio sus habilidades motrices específicas, usando estas habilidades de manera más coordinadas, en secuencias de movimientos con diferentes estructuras rítmicas y figuras coreográficas complejas, demostrando de igual manera habilidades de expresión corporal, mostrando compromiso y disposición al trabajo.</p>
IV	<p><b>Deportes colectivos e individuales</b></p> <p>Los alumnos participarán en juegos colectivos mostrando mayor 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.</p>





**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA SUPERIOR 1º MEDIO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>DESAFÍOS MOTRICES</b></p> <p>La unidad tiene dos objetivos principales. En el primero de ellos se espera que los alumnos 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. El segundo pretende buscar que sean promotores de una vida activa, como también, que practiquen actividad física de manera regular, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.</p>
II	<p><b>Deporte individual o Colectivo</b></p> <p>Esta 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. Desarrollando su capacidad de trabajar en equipo, tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas durante el proceso, de forma segura y responsable.</p>
III	<p><b>Expresión Motriz grupal y/o individual</b></p> <p>Los estudiantes crearan y ejecutaran una danza contemporánea y/o nacional con mayor dominio sus habilidades motrices específicas, usando estas habilidades de manera más coordinadas, en secuencias de movimientos con diferentes estructuras rítmicas y figuras coreográficas complejas, demostrando de igual manera habilidades de expresión corporal, mostrando compromiso y disposición al trabajo.</p>
IV	<p><b>Deporte, Pura Energía.</b></p> <p>Los alumnos demostrarán mayor manejo y control de sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte oposición/colaboración y uno individual. Siendo capaces además de modificar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas durante la práctica del deporte a realizar.</p>



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA SUPERIOR II° MEDIO**

<b>UNIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I</b>	<b>Mis cualidades físicas</b> Esta unidad tiene un doble propósito: Por un lado que los alumnos practiquen 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, los cambios que ésta puede provocar en sus organismos, reconociendo y evaluando sus progresos creando conciencia de sus avances y oportunidades de mejora.
<b>II</b>	<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, afianzando el trabajo en equipo, la toma de decisiones, evaluando las estrategias utilizadas, logrando el mejoramiento de sus cualidades físicas. Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable.
<b>III</b>	<b>Expresión Motriz grupal y/o individual</b> Los estudiantes crearan y ejecutaran una danza contemporánea y/o nacional con mayor dominio sus habilidades motrices específicas, usando estas habilidades de manera más coordinadas, en secuencias de movimientos con diferentes estructuras rítmicas y figuras coreográficas complejas, demostrando de igual manera habilidades de expresión corporal, mostrando compromiso y disposición al trabajo.
<b>IV</b>	<b>Deporte Individual o Colectivo, Ser Mejor</b> Los alumnos deberán resolver desafíos motrices planteados en la realidad de juego, tomando decisiones oportunas, integrando la importancia del trabajo colaborativo de equipo en estas situaciones. Se busca que los alumnos asimilen integradamente reglas de juego, principios de juego, y aspectos táctico-técnicos ofensivos y defensivos, desarrollando la capacidad para transferir los principios de juegos aprendidos, hacia los deportes de colaboración con oposición que serán practicados más adelante.
	<b>PROYECTO INTERDISCIPLINARIO: “mi actividad física en imágenes”</b>



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA SUPERIOR III° MEDIO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO</b></p> <p>En esta unidad, los alumnos deberán, a través de trabajos colaborativos, participar en actividades que incluyen contenidos de ejercitación relacionados con el desempeño motor, a través de programas de ejercicio físico utilizando métodos específicos simples de entrenamiento con el fin de incrementar resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y la flexibilidad.</p>
II	<p><b>“Deporte individual y Colectivo”</b></p> <p>Ésta unidad tiene como propósito generar, ampliar y profundizar las habilidades motoras específicas, así como ampliar el conocimiento y entendimiento acerca de la importancia del cuidado del propio cuerpo. Se pretende acrecentar de este modo la incorporación en los alumnos de hábitos de vida activa y saludable, a través de actividades físicas amplias y variadas. Promoviendo el desarrollo de habilidades y actitudes sociales, fortaleciendo los lazos entre los compañeros y potenciando el trabajo en equipo.</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, a través de la creación de coreografías con diseños de piso simples y complejos, involucrando elementos propios de la expresión corporal y la danza, involucrandose todos en este proceso, mostrando creatividad, esfuerzo, perseverancia y respeto a las diferencias individuales.</p>
IV	<p><b>DEPORTES</b></p> <p>En esta unidad los alumnos profundizarán las habilidades tácticas específicas en dos situaciones de juego, la defensa y el ataque en los deportes seleccionados, aplicando según corresponda a situaciones tácticas individuales o colectivas. Para ello deberán poner en práctica su desarrollo y dominio de las habilidades motrices generales y específicas. Demostrando sensibilidad y respeto por la actividad practicada, por su compañeros y el autocuidado.</p>



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**MEDIA SUPERIOR IV° MEDIO**

UNIDAD	DESCRIPCIÓN
I	<p><b>Planificando mi Entrenamiento</b></p> <p>En ésta unidad se busca que el alumno se adapte a cualquier ambiente al momento de realizar actividad física, demostrando conocimiento de los métodos y principios básicos de entrenamiento a través de la creación y aplicación de un programa simple. Poniendo en ejecución sus cualidades físicas, indicadores de condición física y salud como frecuencia cardiaca, respiratoria. Fortaleciendo paralelamente la importancia de la práctica regular de actividad física y los beneficios que esta conlleva.</p>
II	<p><b>Mi Torneo Deportivo</b></p> <p>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 no sólo sus habilidades motrices sino también sus habilidades comunicativas y sociales.</p>
III	<p><b>Expresión Motriz grupal y/o individual</b></p> <p>Los estudiantes participarán en una etapa de preparación de una danza tradicional que da cierre a lo ya desarrollado los años anteriores, incorporando aspectos como movimientos con ritmos, secuencias de pasos con ritmos, diseños de piso, desempeñando con fluidez elementos propios de la expresión corporal, buscando además valoración y respeto por nuestras tradiciones folclóricas.</p>
IV	<p><b>Deportes Colectivos e Individuales</b></p> <p>En esta unidad los alumnos participarán de diversos deportes colectivos aplicando y adaptando todas las habilidades motrices y cualidades físicas adquiridas durante los años anteriores, sin dejar de lado el respeto a las diferencias individuales, la perseverancia, el esfuerzo, el trabajo en equipo durante la ejecución motriz de estos.</p>