

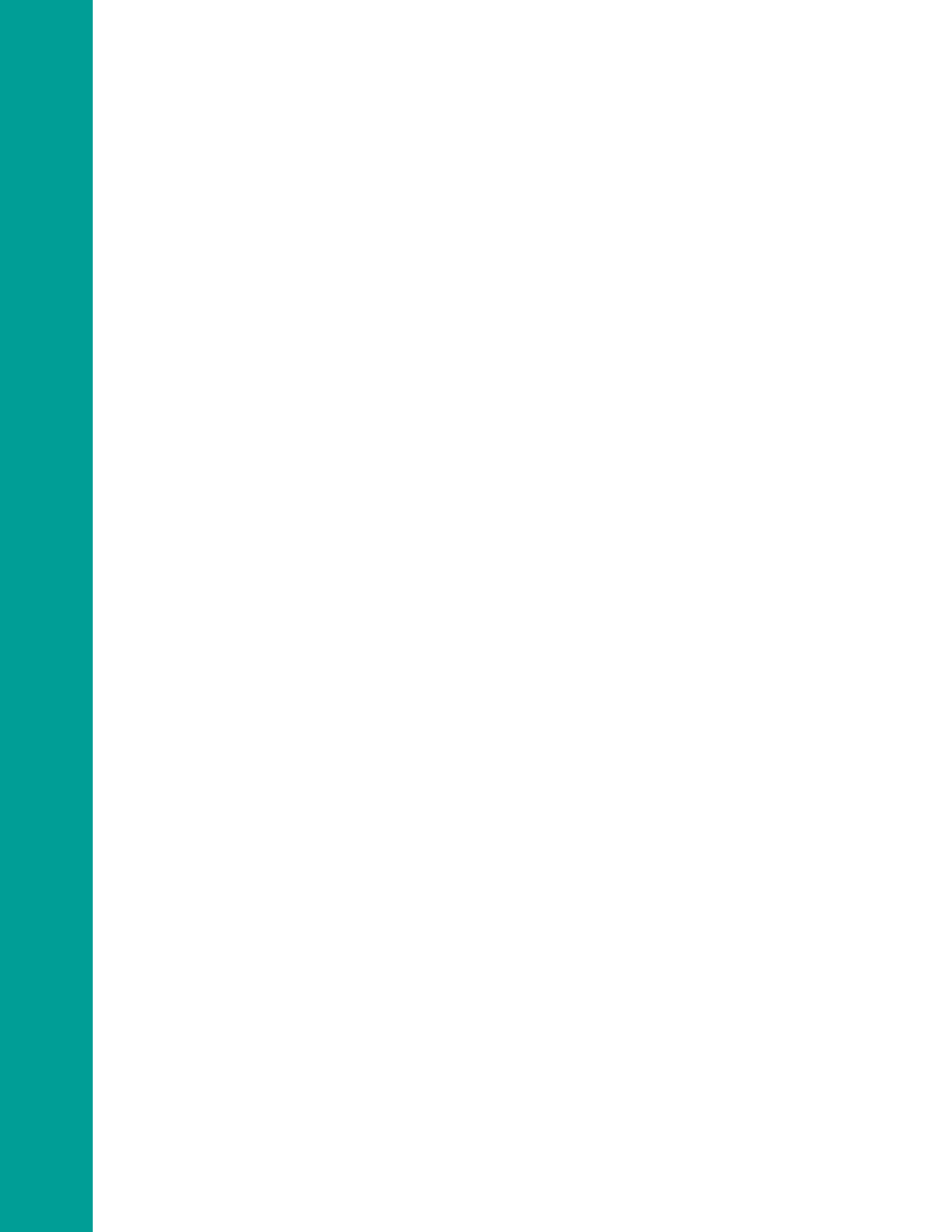
# Programa de Estudio

---

**Primer Año Básico**

*Educación Física*





## Presentación

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Semestre 4:** Motricidad al aire libre

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

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

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

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

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

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

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

### Orientaciones para el proceso de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Objetivos Fundamentales Verticales NB1

Los alumnos y las alumnas serán capaces de:

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

## Contenidos Mínimos Obligatorios por semestre

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

## Presencia de los Objetivos Fundamentales Transversales

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

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

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

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

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

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

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

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

## Contenidos por semestre y dedicación temporal

Cuadro sinóptico

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

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

## Actividades complementarias y de refuerzo

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

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

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

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

#### A. Al inicio de la clase

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

###### Ejemplos

- Recorren con el docente el lugar donde se realizará la actividad física y señalan aquellos lugares u objetos que podrían ser causa de accidentes: palos, ventanas, clavos, alambrados, etc.
- Trabajan durante la clase con la consigna “yo me cuido y cuido a mi amigo”. Para esto se podrán formar parejas de alumnos, las cuales al finalizar la sesión comentarán al docente cómo cumplieron con la consigna.
- Con la ayuda de un papelógrafo dibujado, los alumnos y alumnas aprenden normas básicas de comportamiento durante las clases de educación física, por ejemplo:
  1. Escuchar atentamente las indicaciones y reglas de cada juego o tarea.
  2. Utilizar los materiales e instalaciones destinados a la clase en el momento 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, etc., conocer perfectamente sus límites.

4. No ingerir alimentos durante la realización de la actividad física.
5. Usar ropa cómoda, que no impida o entorpezca los movimientos.
6. En recintos cerrados, se recomienda trabajar a pie pelado, ya que permite el desarrollo de los músculos de pies y tobillos al agarrarse, balancearse, impulsar y recibir el peso de cuerpo.



#### 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 nuestras manos para prevenir accidentes y proporcionar la máxima seguridad a los niños y niñas. Una buena supervisión del docente durante todo el tiempo que dure la actividad física es una gran contribución a la seguridad de los estudiantes.

---

### **A.2. Adoptan hábitos de higiene.**

#### Ejemplos

- En conversación con su profesor o profesora, señalan aquellas características que un niño o niña saludable debería poseer.
- 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.



#### 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

- Trotan suavemente, ocupando todo el espacio.
- En parejas, trotan juntos. Se separan y se vuelven a juntar. Cambian de lugar. A un signo del docente, cambian de pareja.
- Realizan saltos hacia adelante; saltos con un pie para caer en los dos.
- Trabajan la movilidad de los distintos segmentos corporales: hombros, codos, muñecas y dedos. Siguen las instrucciones que les da el docente.

- Combinan dos o tres acciones simples: trotan, caminan y saltan en punta de pie, siguiendo las indicaciones del docente o de un alumno o alumna.
- En un grupo, cada niño o niña tiene un aro y con él caza a un compañero o compañera que corre libremente por la sala. Lo introduce dentro del aro, como si fuera una mariposa. Luego se cambian los papeles. Una variante de esta actividad, es que los cazadores de las mariposas estén cojos, y troten o corran a la pata coja.
- Juegan al “perrito”: un niño o niña hace de perrito. Corriendo a cuatro patas debe coger a los demás, transformándolos en “perritos”. El juego finaliza cuando todos son “perritos”.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

El calentamiento es muy importante para preparar al organismo al trabajo físico, para tener una recuperación óptima y para evitar accidentes de distinto tipo, como musculares, de las articulaciones y otros. El propósito fundamental es preparar nuestro cuerpo, suavemente, 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.

## B. Al final de la clase

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

#### Ejemplos

- Los niños y niñas, decúbito dorsal en una colchoneta, siguen las instrucciones del 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, juegan al “chicle” adoptando diferentes posiciones de elongación solicitadas por el docente.
- Acostados sobre colchonetas o mantas, escuchan música relajada, mientras el docente narra una bella historia.
- Alumnos y alumnas imitan el movimiento de diferentes objetos que les solicita el docente, tales como el movimiento de un globo, de una pluma, un elástico, etc., de tal forma que les permita bajar la intensidad de la actividad física.

---

**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 niños y niñas limpian y ordenan el lugar donde realizaron la actividad física.
- Realizan ciertos hábitos higiénicos, tales como: lavarse las manos y cara, cambiarse la ropa transpirada por ropa seca, peinarse, etc.
- Por medio de láminas o recortes de revistas identifican aquellos alimentos y productos recomendables para su salud.
- Realizan un mural sobre la salud, donde pegan recortes o dibujos que se relacionan con la actividad física, la alimentación y la higiene.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

En este nivel, es fundamental que niños y niñas valoren el aseo personal y del medio inmediato. Se trata, por lo tanto, de interesarlos por el cuidado de su cuerpo y del entorno, desarrollando en ellos hábitos de limpieza, de alimentación adecuada y el gusto por la educación física realizada en forma correcta (OFT).

---

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

## Ejemplos

- Comentan si sabían y entendían lo que tenían que hacer durante la clase.
- Expresan lo que más les gustó y lo que menos les gustó de la clase; lo que les resultó más fácil y más difícil.
- 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 del juego.
- Dan ideas de cómo pueden mejorar su rendimiento.
- Comentan para qué les pueden servir estos ejercicios y juegos en la vida diaria.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Es recomendable que, en esta etapa, los niños y niñas vayan empezando a conocer sus potencialidades y a darse cuenta si necesitan un mayor o menor esfuerzo en lo que se les demanda. Esta conciencia de su propia capacidad motora es importante para la formación de su imagen personal y de su autoestima, aspecto que desafía a los profesores 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, colaborativo y respetuoso.



## 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 adaptará sus movimientos y reestructurará la conciencia de su propio cuerpo y de sus posibilidades en función de lo que percibe. Un conocimiento del esquema corporal deficientemente estructurado es un déficit para los niños y niñas 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 relacionadas con la coordinación dinámica general y la maduración de patrones motores básicos, tales como desplazamientos, saltos 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 y estados de ánimo y, comprender mensajes expresados de este modo.

## Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
<p>Conocen estructuras básicas del cuerpo humano y las utilizan en la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifican las articulaciones y la columna vertebral como ejes del movimiento del cuerpo humano.</li> <li>• Reconocen su lado dominante, afirmando su lateralidad.</li> <li>• Realizan movimientos utilizando diferentes partes del cuerpo.</li> </ul>
<p>Resuelven problemas motores sencillos relacionados con tareas motrices básicas y con juegos individuales y colectivos de organización simple.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiestan coordinación dinámica general en acciones motrices de carácter general.</li> <li>• Muestran control corporal en situaciones de equilibrio estático y dinámico.</li> <li>• Demuestran seguridad y confianza en sus movimientos, durante tareas y juegos motores.</li> </ul>
<p>Descubren y utilizan los recursos expresivos de su cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunican ideas y sentimientos utilizando el rostro, segmentos corporales y/o su globalidad.</li> <li>• Imitan con su cuerpo movimientos de objetos y de personas reales o imaginarias.</li> </ul>
<p>Reconocen la importancia del cuidado del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplican normas básicas de higiene personal y ambiental, antes y después del ejercicio.</li> <li>• Previenen riesgos y toman medidas básicas de seguridad.</li> <li>• Practican actividades de calentamiento y dan razones de su importancia.</li> <li>• Practican actividades de relajamiento y dan razones de su importancia.</li> </ul>
<p>Participan activamente en juegos y actividades físicas, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiestan interés por descubrir y experimentar distintas posibilidades de movimiento.</li> <li>• Participan activamente en las situaciones lúdicas y tareas propuestas.</li> <li>• Respetan las reglas de los juegos.</li> <li>• Muestran actitudes de colaboración y respeto hacia sus compañeros y compañeras.</li> </ul>

## 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 su relación con el desarrollo de la autoestima.

Se integran, asimismo, actividades de expresión y comunicación, que abarcan contenidos relacionados con el lenguaje corporal y el desarrollo sensorio-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 alumnos y alumnas. El juego como herramienta es motivante y gratificante para el niño y la niña, aspectos que son indispensables para la adquisición de aprendizajes.

### 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.
- Trotan libremente por la sala, cada uno con un pañuelo en la mano. Se lo colocan a otro niño o niña encima de las partes del cuerpo indicadas por el docente.
- Cantan canciones infantiles en las que se nombran diferentes partes del cuerpo, moviéndolas o indicándolas.
- Juegan en parejas al “monito mayor”, 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 su compañero y, luego, invierten los roles, explorando las diferentes posibilidades de movimiento, de sus articulaciones y segmentos, variando planos y ejes de acción.
- En parejas, cada uno dibuja con un plumón el contorno del cuerpo de su compañero o compañera en un pliego de papel kraft. Identifican las diferentes partes del cuerpo humano y establecen relaciones entre sus partes. Recortan las extremidades, la cabeza y el tronco. 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.
- 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 voltereta, etc.;
  - confeccionan una réplica de columna vertebral con pelotas de papel o plastilina;
  - ven fotografías, radiografías y dibujos que representan a la columna vertebral en diferentes posiciones.



#### 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, asimismo, incentivar a lo largo del proceso de aprendizaje el respeto hacia su propio cuerpo y la confianza en sí mismos, que estará determinada en gran medida por los logros y satisfacciones que los niños y niñas sean capaces de obtener en la actividad física (OFT).

#### Actividad 2

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

##### Ejemplos

- Levantan la mano que utilizan para comer, para escribir, para lavarse los dientes, para peinarse, cortar la carne de un plato, clavar un clavo, distribuir las cartas del naipes, para decir adiós.
- Miran, por un tubo de papel, varios objetos dispuestos por la sala. Se fijan en qué ojo 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, etc.).
- Participan en juegos de relevo que afiancen la dominancia lateral, como por ejemplo: correr con testimonio, con globo, con neumático, saltando en un pie, etc.
- Saltan, en un pie, una hilera de aros ubicados en el suelo. Primero, los aros deben estar en línea recta y luego de algunas repeticiones, pueden estar dispuestos en curva o zig-zag. Los niños y niñas deben realizar estos ejercicios, primero, con la pierna dominante, y luego

intentarlo con la pierna no dominante, y comparar su habilidad de salto y desplazamiento en ambas situaciones.

- El docente dibuja en el patio varios círculos rojos y azules, unidos unos a otros. Los niños y niñas se paran encima libremente. A una orden del docente, colocan su pie izquierdo en un círculo rojo y el pie derecho en uno azul, cuidando de que en un círculo no haya más de dos pies. Luego, el docente les pide que coloquen los dos pies en uno de los círculos, habiendo solo un niño en cada círculo; luego, el pie derecho en el círculo rojo y el izquierdo en el azul.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Esta actividad está orientada a que el docente pueda hacer primeramente un diagnóstico y luego ayudar a niños y niñas que a definan su lateralidad, diestra o zurda, 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 - pie 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 niña en cada caso, para poder, posteriormente tomar las medidas pertinentes para ayudarlo a definir su lateralidad. No se debe imponer el uso de la mano derecha en un niño zurdo, ya que esto puede producir trastornos como disgrafía, tartamudeo, inseguridad y otros.

### Actividad 3

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

##### Ejemplos

- Se desplazan por el terreno efectuando caminatas, trotes y carreras suaves.
- Corren en forma suave en un terreno hasta medio campo y después aceleran hasta llegar al final.
- Se ubican en parejas. Uno hace de guía y tiene como tarea llevar al compañero 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.
- Saltan un banco sueco o cuerda, de un lado a otro con los pies juntos. Esta actividad puede realizarse con rebote o sin rebote.
- En una colchoneta realizan volteretas y rodadas (adelante, atrás, laterales, etc.).
- Por parejas, un niño o niña enrolla a otro con una cuerda por la cintura y estira la cuerda con suavidad, haciéndole girar. Luego cambian de roles.

- Realizan diferentes posiciones que requieran dominio corporal y la utilización de diferentes apoyos (pies, manos, espalda, abdomen, etc.), tales como: posición invertida apoyados en una pared o con un compañero, posición de vela, posición de puente o “araña”.
- Colocan una hilera de colchonetas que deben atravesar dando volteretas, en ovillo o rodadas.



#### 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).

A partir de los ejemplos el docente puede crear sus propias actividades y juegos, considerando los siguientes aspectos que determinan la dificultad de cada tarea: el mecanismo perceptivo de la acción motriz, que depende del entorno (fijo o cambiante), del control de la tarea (cerrada o abierta), de la situación de la persona (móvil o estática), del número de estímulos (pocos o muchos), y el mecanismo ejecutor. Este último aspecto depende de la intervención muscular (baja, media, alta), la precisión en la acción (baja, media, alta) y la rapidez de la acción (baja, media y alta).

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

#### 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 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, utilizando solo la expresión corporal.

- A partir de dibujos o fotografías de personas que expresan diferentes sentimientos con las expresiones del rostro, las identifican e imitan.
- A partir de estímulos musicales, expresan sentimientos y emociones con el cuerpo.
- Usando su cuerpo como medio de comunicación realizan creaciones simples individuales y/o grupales, en base a narraciones tales como cuentos, historias, canciones, 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 y 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.

#### 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.
- Forman círculos de 3-4 integrantes. 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 primer 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.



#### OBSERVACIONES AL DOCENTE

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

En Educación Física, el juego presenta muchas ventajas, ya que generalmente resulta motivador para los niños y niñas, hace posible un alto grado de interacción entre ellos, proporciona situaciones motrices de distinta índole, promueve la búsqueda de soluciones por parte de los alumnos y alumnas y puede ser, en la mayoría de los casos, fuente de aprendizajes significativos.

## 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 clase o situaciones motrices especialmente diseñadas, considerando los indicadores correspondientes. Se sugiere observar especialmente 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.



## 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, 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 espacio y a lo largo de un tiempo. 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 su coordinación de 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.

## Aprendizajes esperados e indicadores

Aprendizajes esperados	Indicadores
Incrementan sus posibilidades de movimiento al mejorar sus capacidades perceptivas y de estructuración del espacio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan las nociones topológicas básicas (dentro-fuera, delante-detrás, arriba-abajo, a la derecha-izquierda de, encima-de-debajo de) para orientarse en el espacio y para ubicar en él a personas y objetos.</li> <li>• Utilizan los conceptos de dispersión-agrupación y de proximidad-lejanía.</li> <li>• Toman conciencia del espacio corporal en diferentes posturas.</li> <li>• Demuestran mayor precisión en situaciones que requieren coordinación viso-motora.</li> <li>• Se adaptan a diferentes ritmos tomando como referencia la propia acción y la de sus compañeros y compañeras.</li> </ul>
Adaptan su movimiento a diferentes demandas planteadas por juegos y situaciones motrices diversas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuan su movimiento corporal global y segmentario a las demandas de acciones motrices en situación de equilibrio.</li> <li>• Adquieren nuevas habilidades manipulativas, mejorando la calidad de su ejecución.</li> <li>• Utilizan diferentes habilidades locomotrices, en áreas delimitadas, disminuyendo puntos de apoyo.</li> </ul>
Adoptan medidas básicas de cuidado del cuerpo, antes, durante y después de la práctica de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpian el lugar donde trabajan, antes y después del desarrollo de las actividades.</li> <li>• Practican medidas de higiene personal, antes y después de las clases.</li> <li>• Escuchan y ponen en práctica normas de seguridad básicas antes de cada actividad.</li> <li>• Distinguen lugares u objetos que podrían ser causa de una situación de riesgo.</li> <li>• Practican actividades de calentamiento, al iniciar la clase, y de relajación al terminar la actividad física.</li> <li>• Cuidan de sí mismos y de sus compañeros durante la clase.</li> </ul>
Participan en tareas, juegos y actividades, desarrollando su autonomía y confianza en sí mismos y estableciendo buenas relaciones con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiestan interés y esfuerzo por superar situaciones que les son de mayor dificultad motriz.</li> <li>• Demuestran gusto por adquirir mayor control sobre la manipulación de objetos.</li> <li>• Colaboran con los compañeros y compañeras ante las propuestas de trabajo.</li> <li>• Manifiestan respeto y una actitud favorable a compartir el material con sus compañeros y compañeras.</li> <li>• Respetan las indicaciones del docente para el buen desarrollo de las actividades.</li> </ul>

## Actividades genéricas, ejemplos y observaciones al docente

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 complementarias y de refuerzo que correspondan.

### Actividad 1

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

##### Ejemplos

- Individualmente, 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 las colchonetas, etc.
- Individualmente, 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, buscar la forma de avanzar encima de la pelota.
- Se desplazan en parejas o individualmente y siguen instrucciones que señalan el espacio a utilizar. Por ejemplo: utilizar todo el espacio para llegar a emplear la mitad del espacio, avanzar solo por las líneas de la cancha.
- Realizan diferentes lanzamientos tomando como referencia: los compañeros estáticos o en movimiento, aros, cestos, líneas en el suelo o pared, cuerdas, etc. (adelante/atrás, arriba/abajo, dentro/afuera, izquierda/derecha, etc.). Por ejemplo: lanzar la pelota por arriba de la cuerda, lanzar la pelota a la derecha del arco, 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, que exigen el manejo de las nociones de derecha e izquierda, adelante, atrás, 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”, 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. Se pueden formar grupos que juegan diferentes juegos.

### 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

- Lanzan el balón al aire y lo recogen sin que caiga al suelo.
- En parejas, tiran la pelota al aire y cada uno recoge la del compañero o compañera, sin que esta caiga al suelo.
- 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.
- Botan el balón, pasan por debajo y vuelven a recogerlo sin que dé otro bote en el suelo.
- En grupos de 3 niños o niñas, se colocan en círculo y se ponen una aro sobre sus cabezas. Se desplazan por el lugar, sin tocar el aro con las manos. Prueban colocándose el aro en otras partes del cuerpo.
- Jugando en pareja lanzan el disco volador evitando que este caiga al suelo.
- 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.
- Recorren un trayecto sorteando los obstáculos dispuestos en el terreno.
- Crean distintos recorridos con los implementos y espacio disponibles.
- Saltan la cuerda individualmente o en parejas, a una velocidad dada o siguiendo una canción.



#### 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 (un 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.

### Actividad 3

#### Realizan actividades de estructuración y de percepción del espacio.

##### Ejemplo

- En el suelo, se colocan de forma que ocupen muy poco espacio, como gusanitos, piedras pequeñas, etc. Luego, se transforman en figuras que ocupan mucho espacio, como elefantes, 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 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 o “palitos” percutidos por el docente.
- Forman una hilera (uno detrás del otro) y se desplazan por el espacio libremente. Forman círculos, zigzag y otras formas, más lejos y más cerca del docente o de algún objeto de la sala.
- Trabajando en pequeños grupos, forman con el propio cuerpo o con materiales diversos (cuerdas, conos, palos): letras, números, formas geométricas, etc.
- Trabajando con aros o con círculos marcados en el piso, todos mirando al docente, se ubican dentro, atrás, delante, a la izquierda, a la derecha del aro. Se varía la actividad, colocándose niños y niñas mirando hacia distintos lugares; realizan 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.
- 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 amplio de vivencias que les permita ir tomando conciencia de sus 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, que perciban el espacio corporal en diferentes posiciones, utilicen nociones espaciales para ubicar personas y objetos y empleen los conceptos de agrupamiento/dispersión, de proximidad/lejanía y, por último, que perciban la dirección y sentido en los recorridos.

#### 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. Cuando esta para, se quedan como estatuas, adoptando diversas figuras.
- Se sientan en círculo, excepto dos que están en el centro. Empieza a sonar la música y 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 al ritmo de la música. 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.
- En parejas o tríos, realizan desplazamientos a diferentes ritmos y a igual velocidad e imitando gestos del compañero.
- Participan en danzas de carácter infantil, folclóricas o populares sencillas.
- Seleccionan una música y ejecutan danzas 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. Esta actividad refuerza los OFT relacionados con la persona y el entorno, al desarrollar la iniciativa personal y el trabajo grupal.

## Sugerencias para la evaluación

Los aprendizajes esperados correspondientes a este semestre se pueden evaluar a través de los juegos y/o las tareas realizadas en clase o situaciones motrices especialmente diseñadas, considerando en cada caso los indicadores correspondientes.

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

- Precisión en situaciones que requieren coordinación visomotora (coordinación específica).
- 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.
- Sensibilidad y agrado por los aprendizajes logrados.

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/a, botar la pelota por una línea recta o curva, hacer rodar una pelota por una línea o banco u otras.

## Bibliografía

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

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

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

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

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

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

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