



Docente Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González
Curso 3º Básico A-B
Asignatura Educación Física / Deportes

EFI UNIDAD 1: Habilidades motrices en el medio acuático.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 04	Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos aplicando medidas para conservar limpio y ordenados los espacios, por ejemplo: jugar en plazas activas, jugar un partido en la plaza o en la playa, realizar caminatas en el entorno natural, andar en bicicleta en un parque o un camino rural.
OA 09	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.
OA 11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

EFI UNIDAD 2: Adaptación del movimiento.

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.
OA 07	Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

DEPORTES UNIDAD 1: Juegos pre deportivos y psicomotricidad.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.
OA 06	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.
OA 10	Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

DEPORTES UNIDAD 2: Entrenamiento deportivo y habilidades motrices básicas.

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
-------	----	-------------------------

Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa. Isaías 41:10 (NVI)

- OA 03 Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.
- OA 04 Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: jugar en plazas activas; jugar un partido en la plaza o la playa; realizar caminatas en el entorno natural; andar en bicicleta en un parque o en un camino rural.
- OA 10 Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

Instrumento		Unidades
EFI	Prueba Proceso	Habilidades motrices en el medio acuático.
EFI	Prueba práctica	Adaptación del movimiento.
Deporte	Evaluación proceso.	Juegos pre deportivos y psicomotricidad.
Deporte	Prueba práctica	Entrenamiento deportivo y habilidades motrices básicas.