



Docente Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González
Curso 4º 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 limpios y ordenados los espacios, como: 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 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: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

EFI UNIDAD 2: Adaptación del movimiento.

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo 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 deportivos y psicomotricidad.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.
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 y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad y organizar equitativamente los equipos.

DEPORTES UNIDAD 2: Principios del entrenamiento deportivo

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

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 03		Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.
OA 04		Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como: ú jugar en plazas activas ú jugar un partido en la plaza o la playa ú realizar caminatas en el entorno natural ú 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 y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad y organizar equitativamente los equipos.

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

