



**Docente** Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González  
**Curso** 5º Básico A-B  
**Asignatura** Educación Física / Deportes

**EFI UNIDAD 1: Juegos pre deportivos en el medio acuático.**

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 04	Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo: caminatas recreativas urbanas, bailes recreativos, cicletadas, juegos de balón en plazas y parques.
OA 09	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.
OA 11	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

**EFI UNIDAD 2: Perfección del movimiento.**

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros).
OA 07	Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

**DEPORTES UNIDAD 1: Juegos y competencias deportivas.**

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación al espacio, el objeto y los adversarios, por ejemplo, dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero
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, estableciendo metas de superación personal.
OA 10	Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.

**DEPORTES UNIDAD 2: Principios del entrenamiento deportivo**

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 03		Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.
OA 04		Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo: - caminatas recreativas urbanas - bailes recreativos - cicletadas - juegos de balón en plazas y parques
OA 10		Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.

**Instrumento Unidades**

EFI	Prueba Proceso	Juegos pre deportivos en el medio acuático.
EFI	Prueba práctica	Perfección del movimiento.
Deporte	Evaluación proceso.	Juegos y competencias deportivas.
Deporte	Prueba práctica	Principios del entrenamiento deportivo

