



**PLAN SEMESTRAL**  
1º SEMESTRE 2024



**Docente** Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González  
**Curso** 1º Básico A-B  
**Asignatura** Educación Física / Deportes

**EFI UNIDAD 1: Explorando en el medio acuático**

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 04	Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.
OA 09	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.
OA 11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como realizar un calentamiento mediante un juego, escuchar y seguir instrucciones, utilizar implementos bajo supervisión, mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

**EFI UNIDAD 2: Desarrollo de las habilidades motrices básicas**

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
OA 07	Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

**DEPORTES UNIDAD 1: Psicomotricidad y juego**

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 06	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
OA 11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.
OA 08	Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

**DEPORTES UNIDAD 2: Psicomotricidad en el deporte**

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 01		Mostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
OA 09		Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.
OA 02		Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

Instrumento		Unidades
EFI	Evaluación proceso	Explorando en el medio acuático
EFI	Evaluación proceso	Desarrollo de las habilidades motrices básicas
Deporte	Evaluación proceso.	Psicomotricidad y juego
Deporte	Prueba práctica	Psicomotricidad en el deporte

