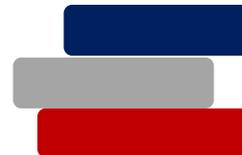




PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2024



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: Explorando 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: Habilidades motrices básicas en el juego

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: Psicomotricidad y coordinación

Nº	Objetivo de Aprendizaje
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 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.
OA 08	Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

DEPORTES UNIDAD 2: Iniciación al deporte

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 01		Mostrar 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 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 02		Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

Instrumento Unidades

EFI	Evaluación proceso	Explorando en el medio acuático
EFI	Evaluación proceso	Habilidades motrices básicas en el juego
Deporte	Evaluación proceso.	Psicomotricidad y coordinación
Deporte	Prueba práctica	Iniciación al deporte

