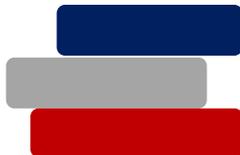




PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2024



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: Explorando 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: Habilidades motrices básicas en el juego

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Mostrar 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: Desarrollo motriz en el deporte

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: 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.
OA 08	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

DEPORTES UNIDAD 2: Iniciación al deporte

Nivel	Nº	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 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 juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el 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.

Instrumento Unidades

EFI	Evaluación proceso	Explorando en el medio acuático
EFI	Evaluación proceso	Habilidades motrices básicas en el juego
Deporte	Evaluación proceso.	Desarrollo motriz en el deporte
Deporte	Prueba práctica	Iniciación al deporte

