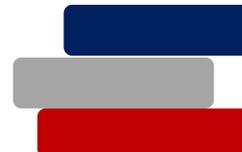




PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2024



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: Actividades acuáticas

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: Combinando habilidades motrices

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: 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, estableciendo metas de superación personal.
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.
OA 08	Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

DEPORTES UNIDAD 2:

Tecnificación deportiva

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
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 02		Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el 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 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.

Instrumento

Unidades

EFI	Evaluación proceso	Actividades acuáticas
EFI	Evaluación proceso	Combinando habilidades motrices
Deporte	Evaluación proceso.	Desarrollo motriz en el deporte
Deporte	Prueba práctica	Tecnificación deportiva

