



Escuela Municipal D-30
Colegio El Cobre
Rancagua

PLANIFICACIÓN 1° TRIMESTRE

Profesor: Boris Esteban Droguett Vega	Asignatura: Educación Física y Salud.	Curso o nivel: 1° Básico
Objetivos de Aprendizaje 1° básico Control de medidas antropométricas a través de evaluación física; OA inicial/ 1° básico 2020-2021 OA 1: 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 6: 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: <ul style="list-style-type: none">• 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 9: 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.		
Habilidades 1° básico A) Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas. B) Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos. C) Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos. D) Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física. E) Utilizar implementos en forma segura. F) Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento. G) Reconocer sensaciones corporales provocadas por la práctica de actividad física.		
Actitudes 1° básico ✓ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. ✓ Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. ✓ Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.		

Indicadores de Logro 1° básico**OA 1:**

- Se desplazan por medio de la carrera en diferentes distancias y direcciones con una correcta alternancia de piernas y brazos; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
- Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies en superficies con variadas formas y tamaños, conservando el control del cuerpo.

OA 9:

- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos después de cada actividad, como medio preventivo de contagio COVID-19.
- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después del ejercicio físico y actividades recreativas.

OA11:

- Realizan un calentamiento al inicio de la clase por medio de juegos dirigidos por el profesor.
- Siguen instrucciones dadas por el docente durante un juego o una actividad física, como detenerse al sonido del silbato o mantenerse en un espacio determinado.

Tiempo (2 a 1 hr, semanal)	Fecha	OA de clase	Actividad Central	Evaluación	Recursos y apoyos NEE
Semana n°1 marzo Valor respeto	1 h: Martes 16 de Marzo	OA 1 – OA 9. Demostrar las habilidades motoras básicas de locomoción y manipulación, por medio de la práctica de actividades lúdicas y recreativas, que incentivan el autocuidado y potencian los hábitos de higiene y vida saludable.	Martes: Medición y registro antropométrico por medio de la aplicación de evaluación física (peso y talla). Estandarización según los resultados obtenidos por cada alumno/a. (Clasificación por IMC) Nota: Durante la aplicación de la evaluación física, y registro de datos antropométricos por cada alumno/a; el resto del curso, realizara una actividad intramuro de conocimiento general sobre nutrición y segmentos corporales.	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa a través de la evaluación física, y registro de datos: <ul style="list-style-type: none"> o Talla o Peso o IMC - Cuadro comparativo para clasificar a los alumnos/as, según datos de la O.M.S. - Revisión del desarrollo de guía con el grupo curso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tallímetro. - Pesa. - Guía de desarrollo para actividad intramuro. (conocimiento general de nutrición y cuerpo humano)
	Remoto		Por medio de la reproducción del video de clases, deberán con la ayuda de un adulto, seguir las indicaciones del		

			profesor para obtener los datos requeridos. (También desarrollan la actividad teórico-práctica)		- Plataforma utilizada para responder dudas respecto al desarrollo y/o procedimiento de las actividades.
Semana n°2 Valor respeto responsabilidad	1 h: Martes 23 de Marzo	OA 1 – OA 9. Demostrar las habilidades motoras básicas de locomoción y manipulación, por medio de la práctica de actividades lúdicas y recreativas, que incentivan el autocuidado y potencian los hábitos de higiene y vida saludable.	Martes: Participación en actividades lúdico-recreativas que involucran carrera, manipulación y ubicación espacial.	- Observación directa a través de la participación y desarrollo de las actividades. - Registro de observaciones para la confección de lista de cotejo a utilizar, previo a la evaluación.	- Instrumento y/o material deportivo. - Materiales para estimulación motriz: o Conos o Lentejas o Tallarines o Aros o Cuerdas o Bastones - Silbato
	Remoto		Realización de la clase de manera remota, con la reproducción de las actividades grabadas, disponibles en plataforma classroom.(Solución y alternativas de materiales utilizados)		
Semana n°3 Valor respeto responsabilidad	1 h: Martes 30 de Marzo	OA 1 – OA 9. Demostrar las habilidades motoras básicas de locomoción y manipulación, por medio de la práctica de actividades lúdicas y recreativas, que incentivan el autocuidado y potencian los hábitos de higiene y vida saludable.	Martes: Ejercicios de carácter recreativo, que permiten estimular y potenciar la locomoción, lateralidad, equilibrio y desplazamientos a diferentes ritmos y velocidad.	- Lista de cotejo para el desarrollo de las actividades de clase. - Registro de observaciones para la confección de rubrica a utilizar en la evaluación.	- Instrumento y/o material deportivo. - Materiales para estimulación motriz: o Conos o Lentejas o Tallarines o Aros o Pelotas

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Balancines - Silbato
	Remoto		Realización de las actividades realizadas durante la clase, por medio de la reproducción de la sesión grabada, disponibles en plataforma classroom.(Solución y alternativas de materiales utilizados)		<ul style="list-style-type: none"> - Instrucciones de trabajo a distancia a través de plataforma classroom. - Plataforma utilizada para responder dudas respecto al desarrollo y/o procedimiento de las actividades.
Semana n°4 Valor Superación	1 h: Martes 6 de Abril	OA 1 – OA 9. Demostrar las habilidades motoras básicas de locomoción y manipulación, a través de la ejecución de una prueba motriz, que incentive el autocuidado, los hábitos de higiene y vida saludable.	Martes: Ejecución de prueba motriz, a través de circuito que involucra locomoción, manipulación y ubicación espacial.	- Rubrica para evaluar circuito de estimulación motriz. (Locomoción, manipulación y ubicación espacial)	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumento y/o material deportivo. - Materiales para estimulación motriz: <ul style="list-style-type: none"> ○ Conos ○ Lentejas ○ Aros ○ Batones ○ Pelotas ○ Balancines - Silbato
	Remoto		Realización de la prueba a distancia, replicando el circuito con materiales propios de un hogar.		

Semana n°5 Valor responsabilidad Compromiso Superación.	1 h: Martes 13 de Abril	OA 11 – OA 9. Practicar actividades físicas, de forma segura, por medio de actividades lúdico-recreativas, escuchando y siguiendo las instrucciones durante, para fomentar al autocuidado y vida saludable.	Martes: Desarrollo de actividades lúdicas guiadas, aplicando la organización y trabajo en equipo. (Resolución de problemas)	- Observación directa a través de la participación y desarrollo de las actividades.	- Instrumento y/o material deportivo. - Materiales para estimulación motriz: ○ Conos ○ Lentejas ○ Tallarines - Silbato
	Remoto		Realización de las actividades con la participación de los padres, para potenciar la colaboración y trabajo en equipo.		
Semana n°6 Valor responsabilidad Compromiso Superación.	1 h: Martes 20 de Abril	OA 11 – OA 9. Practicar actividades físicas, de forma segura, por medio de actividades lúdico-recreativas, escuchando y siguiendo las instrucciones durante, para fomentar al autocuidado y vida saludable.	Martes: Ejercicios de carácter recreativo, que permiten estimular y potenciar la manipulación, lanzamiento y carrera durante el desplazamiento.	- Observación directa a través de la participación y desarrollo de las actividades.	- Instrumento y/o material deportivo. - Materiales para estimulación motriz: ○ Conos ○ Lentejas ○ Tallarines ○ Pelotas ○ Trampolín ○ Colchoneton ○ Banca suiza Silbato
	Remoto		Realización de las actividades realizadas durante la clase, por medio de la reproducción de la sesión grabada, disponibles en plataforma classroom.(Solución y alternativas de materiales		

			utilizados)		y/o procedimiento de las actividades.
Semana n°7 Valor responsabilidad Compromiso Superación.	1 h: Martes 27 de Abril	OA 11 – OA 9. Practicar actividades físicas, de forma segura, por medio de actividades lúdico-recreativas, escuchando y siguiendo las instrucciones durante, para fomentar al autocuidado y vida saludable.	Martes: Ejercicios de estimulación psicomotriz, por medio de circuitos de estabilidad, locomoción y ubicación espacial.	- Lista de cotejo para el seguimiento individual de las actividades de clase.	- Instrumento y/o material deportivo. - Materiales para estimulación motriz: ○ Conos ○ Lentejas ○ Trampolín ○ Colchoneton ○ Banca suiza ○ Tallarines Silbato
	Remoto		Realización de las actividades realizadas durante la clase, por medio de la reproducción de la sesión grabada, disponibles en plataforma classroom.(Solución y alternativas de materiales utilizados)		