



<b>Profesor/a</b>	Jessica Dubó
<b>Asignatura</b>	Ed. Física
<b>Curso</b>	3° Básico

<b>Unidad</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>Mes</b>
<b>Unidad 1</b>	<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• participar en actividades de calentamiento en forma apropiada</li><li>• escuchar y seguir instrucciones</li><li>• mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad</li><li>• asegurar de que el espacio está libre de obstáculos (OA 11)</li></ul> <p><b>TIC</b></p> <p><b>Información como fuente: (Buscar y acceder a la información)</b></p> <p><b>Novasur</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.</li><li>• Conocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico.</li><li>• Siguen normas básicas de comportamientos en clases de educación física: moverse en los lugares aptos para la realización de las actividades, escuchar las instrucciones del profesor, no empujarse ni seguir conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares, cuidar el material de trabajo y recogerlo al término de la clase.</li><li>• Inician sus actividades sin esperar a ver cómo la realizan sus compañeros.</li><li>• Identifican los lugares aptos para la realización de actividad física y descartar aquellos que pueden ser riesgosos. 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 6)</li><li>• Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc.</li><li>• Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la realización de las actividades propuestas.</li><li>• Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco.</li><li>• Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad.</li><li>• Realizan movimientos que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales</li><li>• Ejecutan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. (OA8)</li></ul>	<b>Marzo</b>
	Evaluación	



	<p>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 1)</p> <p>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. (OA 2)</p> <p>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 9)</p> <p>Evaluación</p>	<p><b>Abril</b></p>
<p><b>unidad 2</b></p>	<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>participar en actividades de calentamiento en forma apropiada</li> <li>escuchar y seguir instrucciones</li> <li>mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad</li> <li>asegurar de que el espacio está libre de obstáculos (OA 11)</li> </ul> <p><b>TIC</b></p> <p><b>Información como fuente: (Buscar y acceder a la información)</b></p> <p><b>Novasur</b></p> <p>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 6)</p> <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. (OA 8)</p> <p>Evaluación</p>	<p><b>Mayo</b></p>
	<p>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 1)</p> <p>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. (OA 2)</p>	<p><b>Junio</b></p> <p><b>Junio</b></p>



	<p>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 9)</p>	
	<p>Evaluación</p>	

Unidad 3	<p>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 11)</p>	Julio	
	<p><b>TIC Información como fuente: (Buscar y acceder a la información)</b></p> <p><b>Novasur</b></p>		
	<p>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 6)</p> <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. (OA 8)</p>		
	<p>Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica. (OA 3)</p> <p>Evaluación</p>		Agosto
	<p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo: • 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 4)</p> <p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo: • 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 (O Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio. (OA 10)</p>		28/08



	<p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo: • 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 (O Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio. (OA 10)</p>	Septiembre
Unidad 4	<p>Evaluación</p> <p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• participar en actividades de calentamiento en forma apropiada</li> <li>• escuchar y seguir instrucciones</li> <li>• mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad</li> <li>• asegurar que el espacio está libre de obstáculos (OA 11)</li> </ul> <p>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 6)</p> <p>Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. (OA8)</p> <p>Evaluación</p>	Octubre
	<p>Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica. (OA 3)</p> <p><b>TIC Información como fuente: (Buscar y acceder a la información)</b></p> <p><b>Novasur</b></p>	
	<p>Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jugar en plazas activas</li> <li>• jugar un partido en la plaza o la playa</li> <li>• realizar caminatas en el entorno natural</li> <li>• andar en bicicleta en un parque o en un camino rural (OA 4)</li> </ul>	Noviembre Diciembre
	<p>Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio. (OA 10)</p>	
	<p>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 9)</p> <p><b>Tic Información como fuente (Organizar información)</b></p> <p><b>Novasur</b></p> <p>Evaluación</p>	