



GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA REMOTA EDUCACIÓN BÁSICA



PEDAGOGÍA EN
EDUCACIÓN FÍSICA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



Universidad de
Playa Ancha



Consejo
Académico Nacional
de Educación Física



SOCHIAFA
ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE



En el marco de la contingencia sanitaria por Covid-19, y como parte de las acciones planificadas en la Mesa Técnica interministerial para la Educación Física, Actividad Física y Deporte Escolar en pandemia, se desarrolló la Guía Didáctica de Educación Física Remota a través de la conformación de una comisión de trabajo, constituida por docentes de aula, académicos e investigadores expertos y reconocidos a nivel nacional e internacional en el ámbito de la educación y las ciencias de la actividad física y el deporte.

Coordinador

Profesor de Educación Física **Omar Fernández Vergara**, Académico USACH, representante CANEF.

Integrantes de la Comisión

Gloria Astudillo Rubio

Profesora de Educación Física, Mg. Profesional MINEDUC / UCE, Académica UDLA

Doctora Johana Soto Sánchez

Profesora Educación Física, Académica UPLA

Mg. Rosanna Domerchi Aguilera

Profesora, Docente Departamento de Gestión del Deporte USACH

Doctor Tomas Reyes Amigo

Profesor de Educación Física, Académico UPLA

Mg. Mario Fuentes Rubio

Profesor de Educación Física, Profesional MINEDUC / UCE, Académico UDLA

Mg. Patricio Venegas Pino

Profesor de Educación Física, Profesional MINEDUC / Unidad de Actividad Física Escolar, División de Educación General

Doctor Raúl Smith Plaza

Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado Teletón, miembro de SOCHMEDEP

Mg. Fernando Muñoz Hinrichsen

Profesor de Educación Física, Kinesiólogo, Académico UMCE, UST, miembro de SOCHIAFA

Desde los Ministerios de Deporte, Educación y Salud, las acciones de coordinación de la mesa y revisión de contenidos se desarrollan a través de:

Unidad de Coordinación Intersectorial
División de Política y Gestión Deportiva
Ministerio del Deporte

División de Educación General, a través de las unidades de Formación Integral y Convivencia Escolar y Actividad Física Escolar
Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación

Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
Subsecretaría de Salud Pública
Ministerio de Salud

Guía Didáctica para la Educación Física Remota

Educación Básica

Antecedentes

La suspensión de las clases presenciales producto de la pandemia mundial COVID19, afecta a toda la población escolar, provocando serios trastornos al sistema educativo en su conjunto y el proceso de enseñanza – aprendizaje en particular, donde profesores, estudiantes y familia hacen esfuerzos admirables por avanzar en la planeación e implementación de los programas de estudio.

Ante este desafío sin precedente los Ministerios de Educación, del Deporte y la Salud, instituciones especializadas en manifestaciones de la Motricidad Humana, junto a académicos de diferentes universidades, han resuelto coordinar su labor, estableciendo procedimientos, definiendo ámbitos de acción que aporten desde sus sectores y dominios específicos a esta trascendente labor de educar, conformando para estos fines la “Mesa Técnica Actividad Física y Deporte Escolar en tiempos de pandemia”, en lo sucesivo “Mesa COVID19 AFI-EFI”. Instancia que luego de deliberar respecto al sentido y alcance de esta iniciativa; definir un flujo de acción y revisar investigaciones y programas recientemente publicados a nivel nacional e internacional, respecto a la pandemia y la educación remota, conformaron grupos de trabajo, bajo la coordinación de un profesional y propósitos específicos. En este contexto surgen las Guías Didácticas de apoyo para la gestión docente; la Guía Orientadora para la familia y el desarrollo de Webinar temáticos para todo el sistema escolar, entre otros ámbitos de acción.

La **Guía Didáctica para la Educación Física remota (Guía DEFIR)** de la **Educación Básica**, tiene como fuente inspiradora la **Priorización Curricular** elaborada por la Unidad de Curriculum y Evaluación UCE del MINEDUC; las **Orientaciones Sanitarias** y de **Seguridad** emanadas de entidades especializadas; las **Recomendaciones Pedagógicas** para favorecer la **inclusión en la clase Educación Física**, destinada a estudiantes con discapacidad en modalidad online, aportada por la Sociedad Chilena de Actividad Física Adaptada (SOCHIAFA), la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte (SOCHMEDEP), la Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado de Teletón y el Departamento de Gestión del Deporte y Cultura USACH.

Presentación de la propuesta

La Mesa interministerial, reconoce la existencia de tres momentos de la pandemia escolar: **docencia remota, retorno escolar escalonado y gestión escolar regular**, que exigen priorizar y distinguir para cada momento el sentido y alcance de la labor de la “Mesa COVID19 AFI-EFI”. En este sentido la “Guía DEFIR”, para la Educación Básica, fue elaborada por académicos de diferentes universidades, sociedades y fundaciones vinculadas a actividades motrices y deportivas adaptadas, profesionales del MINEDUC y docentes del sistema escolar, conjugando de esta manera miradas y creencias diversas con renovadas visiones para contribuir a la labor de los y las docentes que en educación básica diariamente se vinculan con los escolares para aportar a su formación.



Orientaciones y criterios de la Guía DEFI

Alcance de la Guía

La Guía DEFIR, es un recurso didáctico en formato digital, que puede imprimirse ante requerimientos de comunidades escolares sin conexión a internet, elaborada para complementar la labor educativa de las y los docentes que imparten actualmente la asignatura Educación Física y Salud, abarcando cursos pareados de la educación básica (1ro. – 2do / 3ro – 4to / 5to. – 6to. / 7mo. – 8vo.) Documento que en su elaboración considero además transversalmente, para cada tramo educativo, recomendaciones de orden higiénico, de seguridad, resguardos médicos y apreciaciones para escolares con Necesidades Educativas Especiales (NEE).



El diseño de la Guía tiene como base la elaboración de Planes de Clases, con diversas sesiones que contienen aspectos didácticos, momentos lectivos que se diversifican y profundizan con variables metodológicas y la posibilidad de reeditar estas sesiones en tiempos adicionales en cada hogar.



Los Planes de Clase permitirán complementar la acción formativa remota y/o presencial, dado que ya hay comunidades de profesores y estudiantes que comienzan a participar gradualmente de la educación presencial. La formulación de la Guía se proyecta como recurso adicional del proceso docente, es pertinente a cada nivel educativo, prioriza, organiza e intenciona curricularmente la labor pedagógica, brinda información técnica al docente, estudiante y adulto significativo que acompaña a diario a los/as escolares (madres, padres, hermanos/as o adultos mayores). Tiene como premisa el resguardo de una educación respetuosa, situada, con una conducción formativa que facilita la adquisición de competencias para la vida, brinda goce y satisfacción personal. Su formulación complementa los esfuerzos docentes desarrollados hasta hoy tendientes a conseguir la adhesión a hábitos de vida activa, que aporten al bienestar humano.

Orientación de la Guía

La Guía tiene una temporalidad relativa, supeditada a la evolución de la pandemia y el gradual escalamiento que permitirá regresar a la escuela, sin que este factor las invalide, por el contrario las proyecta en el bien entendido que este esfuerzo tiene el valor de instalar en la política educacional un modo de operar capaz de adaptarse a futuros eventos de confinamiento.

Las/los destinatarias/os principales de la **Guía DEFIR** son los y las Profesores/as de Educación Física del sistema escolar, público y privado, así como también profesores de Educación General Básica que imparten Educación Física y Salud. Un segundo destinatario de la Guía son los adultos significativos que independientemente de las concepciones de familia que se tenga en cada hogar, son los que cotidianamente están con los/as escolares de educación básica, reforzando y resguardando las condiciones idóneas para la formación remota. Adultos a quienes se les convoca a participar del proceso de enseñanza - aprendizaje asumiendo gradualmente co-responsabilidad en el proceso educativo.

La entrega inicial de la guía busca responder a la urgencia de apoyar a los docentes, para lo cual se enviara este recurso didáctico, al sistema escolar mediante los medios y plataformas que los ministerios disponen. En un segundo momento de las Guías, estas quedaran alojadas en la plataforma <http://www.miradaseducativas.cl/curriculum-en-linea-recursos-para-el-aprendizaje-mineduc/> del portal del Ministerio de Educación, garantizando de esta forma llegar al sistema escolar de todo el país.

Recomendaciones extensivas a todos los niveles educativos

Antecedentes

Estas recomendaciones deben ser consideradas ineludiblemente por todos las y los docente, como también los adultos que apoyan la formación educativa, para resguardar la salud y bienestar de cada estudiante.

Recomendaciones sanitarias recurrentes

Higiene

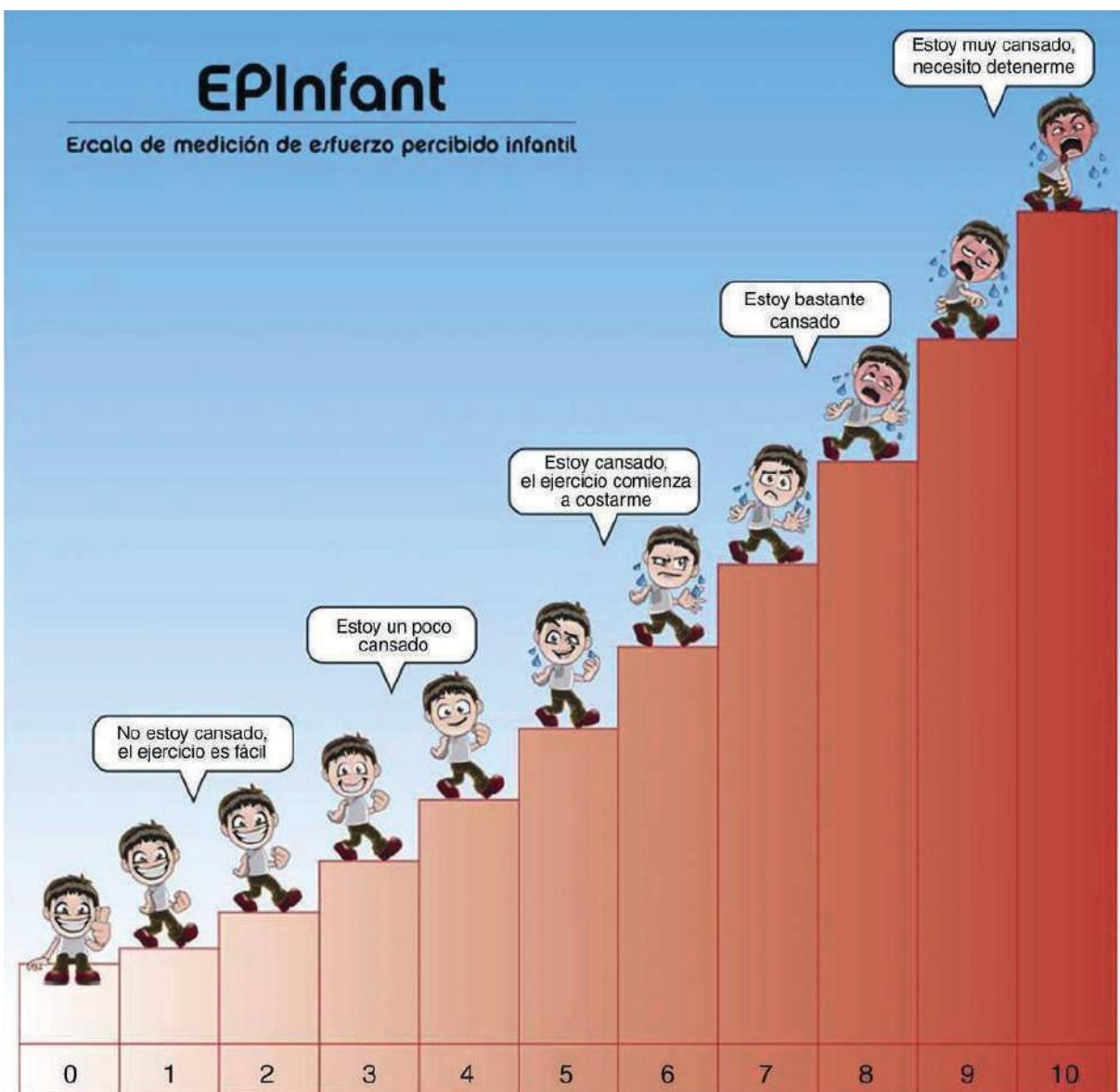
Por cada sesión se debe solicitar el lavado regular de manos y cara, de tal manera que este hábito se promueva, facilitando sea una práctica frecuente, que ha demostrado reducir la posibilidad de contagio, así como, cambiar la ropa utilizada en la clase con la presencia de sudor. Este hábito tendrá gran utilidad cuando las clases sean presenciales.



Recomendaciones de seguridad para sesiones remotas y retorno escalonado

Se sugiere que cada docente al momento de iniciar la sesión, consulte el estado de ánimo y disposición para participar de los escolares, así como también los/as Educadoras de Párvulos, profesores/as que se desempeñen en el ámbito escolar. Además, se sugiere aplicar la Escala de Esfuerzo Percibido Infantil como protocolo preventivo.

Para esto se sugiere que se les pregunte a los niños/as: ¿De 0 a 10 que tan cansado o cansada te sientes? Y esta pregunta se refuerza con la imagen de intensidad EPIInfant Rodríguez (2016), las cuales se utilizarán en la guía a modo de indicación del esfuerzo que perciben niños y niñas.



Frecuencia: Se refiere al número de veces que se lleva a cabo una actividad física en un lapso de tiempo determinado.

Intensidad: Se refiere al nivel de esfuerzo que se debe realizar o a la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad física. Se anexa instrumento para población chilena con el objeto de facilitar el monitoreo de la intensidad a partir del índice de esfuerzo percibido (Núñez, 2016). La imagen muestra una escala de medición de esfuerzo percibido infantil denominada EPIInfant. En dicha escala es posible observar 11 descriptores numéricos (0 a 10). 5 descriptores verbales ubicados cada 2 niveles de intensidad, y un conjunto de ilustraciones que representan a un niño corriendo a intensidades incrementales a lo largo de una escala de barras de altura creciente siguiendo una pendiente de tipo exponencial de izquierda a derecha.

Junto a la **Escala de Esfuerzo Percibido Infantil EPIfant**, se deben considerar las siguientes recomendaciones:

- En cada sesión de Educación Física y Salud impartida educación básica (1ro. a 6to año), siempre debe estar cerca del escolar un adulto. Evitando potenciales accidentes, disponiendo de recursos para primeros auxilios y directorio de teléfonos y dirección de servicios asistenciales o de emergencia, contando con ellos en lugares cercanos y en conocimiento de todos.
- Incluir protocolo frente a lesiones como esguince, caídas o golpes en el hogar, que pudieran ocurrir durante la sesión de Educación Física (mantener siempre una botella congelada en el refrigerador), observar la eventual lesión, lavar el contorno en caso de heridas, descansar o reincorporarse a la sesión si existe disposición anímica para continuar. En caso de golpes en la cabeza no mover, hasta disponer de la asistencia profesional especializada.

Vestuario, calzado e hidratación

Especial mención merece estos aspectos de tal manera que el vestuario para la sesión de motricidad infantil sea cómodo, holgado idealmente tenida deportiva, calzado deportivo con cordones bien atados, hidratación sólo con agua antes, durante y después de la sesión, control de la intensidad por medio de la escala de esfuerzo percibido EPIfant. Consultar a los niños/as regularmente cómo se sienten para retomar los ejercicios luego del descanso (dedito para arriba en la pantalla), reduciendo exigencias que los expongan a esfuerzos que el confinamiento ha alterado.



Consideraciones relativas a los espacios hogareños

Respecto a este aspecto asociado al desarrollo de las sesiones se debe, en la medida de las posibilidades ambientales del hogar, destinar un espacio fijo para la realización de las actividades, considerando al momento de iniciar las sesiones los siguientes aspectos:

- Elegir espacios libres y seguros (alejar muebles peligrosos, distanciarse de ventanales, excluir de la sesión estufas, despejar alfombras y realizar las actividades y ejercicios en superficies que impidan resbalarse.
- Realizar actividades en espacios reducidos: 1 mt 50 cm x 1 mt 50 cm.
- En el caso de menores de la educación básica (1ro a 6to. año básico) se sugiere la presencia de adultos en las sesiones o posteriores a estas, para resguardar los aspectos de seguridad e higiene, Ellos/as podrían además colaborar haciendo registros anecdóticos mediante bitácoras, fotografiando o filmando la participación de los escolares.

Estudiantes y COVID19

Si bien es cierto la Guía DEFIR llega en medio de la docencia remota, el o la docente deben tener presente que la dinámica del COVID19 deja secuelas a quienes lo están padeciendo o ya superaron la crisis, de la que no se escapan los menores y jóvenes en edad escolar, es por ello que deben considerar que tienen y tendrán en sus sesiones regulares de docencia remota, una diversidad escolar a reconocer donde habrá:

- Menores recuperados/as de COVID19, para quienes debe proponer sólo ejercicios con variantes de intensidad moderada.
- Menores asmáticos/as a quienes deben monitorear el uso del inhalador.
- Menores alérgicos/as para quienes se recomienda controlar la intensidad de la actividad motriz.
- Menores con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, para quienes debe haber moderación y control de la intensidad orgánica.
- Ante párvulos con la familia en cuarentena por COVID19 sólo realizar actividades de intensidad moderada.

Menores con recomendaciones médicas relevantes

- Estudiantes sin COVID19 y sin síntomas: Sin restricción para realizar clase de Educación Física y Salud.
- Estudiantes con COVID19 asintomático; que para reintegrarse a las clases de Educación Física y Salud de intensidad leve a moderada deben:

- a) Haber pasado por el periodo de reposo 14 días.
 - b) Evaluación médica sin alteraciones*
 - c) Reintegrarse a la Educación Física y Salud con asistencia de equipo médico.
- Estudiante con COVID19 sintomático leve que no fue hospitalizado; para reintegrarse a las clases de Educación Física y Salud de intensidad leve deben:
 - d) Haber pasado por el periodo de reposo durante los síntomas.
 - e) Luego de pasado los síntomas, permanecer 14 días sin actividad motriz
 - f) Evaluación médica sin alteraciones*
 - g) Reintegrarse a la Educación Física y Salud con asistencia de equipo médico.
 - Estudiante con COVID19 sintomático moderado a severo con hospitalización; para reintegrarse a las clases de Educación Física y Salud de intensidad leve debe:
 - h) Haber pasado un periodo de reposo durante 14 días
 - i) Haber pasado por el periodo de reposo inicial más 14 días más sin actividad motriz.
 - j) Evaluación médica sin alteraciones*
 - k) Reintegrarse a la Educación Física y Salud con asistencia de equipo médico.

* Evaluación médica: Corresponde anamnesis, entrevista médica, examen motriz (signos vitales, síntomas, electrocardiograma), exámenes complementarios.

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.js-hs.2020.02.001>

Elliott, N., Martin, R., Heron, N., Elliott, J., Grimstead, D., & Biswas, A. (2020). Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 4-5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102637>

Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., ... Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes Sport COVID-19 Orientations: Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents, 91(7), 1-16. <https://doi.org/10.32641/r-chped.vi91i7.2782>

Phelan, D., Kim, J., & Chung, E. (2020). A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(18), 2352-2371. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.03.031>

Rodriguez 2016 Rev. chil. pediatr. vol.87 Santiago jun. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.09.001>

Guía Didáctica de Educación Física Remota para la Educación Básica



En Educación Física y Salud los objetivos están agrupados por ejes; Habilidades motrices, Vida activa y saludable, Seguridad, juego limpio y liderazgo. En los niveles de tercero y cuarto medio los objetivos se agruparon en dos ejes, el primero corresponde a habilidades motrices que siguen la lógica desarrollada desde primero básico, mientras que la segunda agrupación corresponde a “vida activa saludable y responsabilidad con la comunidad”; se releva el rol de responsabilidad con la comunidad mediante la promoción de un estilo de vida activo y saludable que desarrolle el bienestar de la población.

En el contexto de emergencia sanitaria es esencial el fomento de la autonomía generado por la práctica de la actividad motriz y el uso de la tecnología como facilitador para su realización, del mismo modo es importante realzar el efecto sobre el bienestar que generan las diferentes actividades deportivas, recreativas y artístico-expresivos propias de la asignatura. Se sugiere incentivar las actividades rítmico-expresiva y de creación como una fuente de liberación y desarrollo socioemocional.

En base a estas orientaciones curriculares priorizadas para la Educación Básica el equipo técnico elaboro una Guía específica para la Educación Básica, que cada profesor/a de Educación General Básica o Educación Física puede implementar conforme a su contexto cultural y condiciones estructurales de los hogares o recintos educacionales. Privilegiando por sobre todos los criterios, una labor respetuosa, donde el juego libre y las emociones son el factor central en la construcción de los saberes infantiles. Especial mención merecen los Objetivos de Aprendizaje Transversales que establecen metas de carácter comprensivo y general para la educación escolar, referidas al desarrollo personal, intelectual, moral y social de los estudiantes y que la Educación Física por su naturaleza los puede desarrollar con mucha naturalidad (MINEDUC, Bases Curriculares de 1ro. a 6to.basico, 2012)

Propuesta de Sesiones Educación Física y Salud para Educación Básica.

Plan de clase 1° y 2° año básico Educación Física y Salud OA1

¿Qué aprenderán?

OA1: 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.

Evaluación Formativa

Logran manipular objetos en diferentes direcciones logrando pasar de la posición de sentado hacia parado rápidamente, e iniciar saltos.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Balones o pelotas de materiales reciclados

Descripción de actividad:

¡Atrápala si puedes!: El o la estudiante deberá lanzar el balón con ambas manos hacia arriba, en distintas posiciones (sentado en el piso, de pie, en enanito, hacia la pared, con salto a pies juntos, lanzo y giro, etc.), la posición será vociferada por el profesor (cinco lanzamientos cada posición).

Variantes 1:
Lanzamientos con mano no dominante.
Variantes 2:
Lanzamiento en superficie inestable
Variantes 3:
Lanzamiento a mayor distancia

Consideraciones para la inclusión:

C: Utilizar un balón grande, asegurando la recepción. Aumentar progresivamente la dificultad de la tarea.
M: Permitir utilizar un balón que asegure la ejecución de la tarea. Complementar con movimientos simples, tales como giros y desplazamientos derecha e izquierda, adelante, atrás con SR y/o movilidad reducida
V: Utilizar un balón sonoro, o de mayor tamaño o blando y lanzarlo en parábola, suave, para evitar esguince de dedos. Verbalizar la tarea.
A: Utilizar apoyo visual mediante gráficas de las propuestas de habilidades combinadas.

Práctica en familia:

Realizar lanzamientos desde diferentes posiciones con uno o varios integrantes de la familia que se encuentre junto a él, utilizando diferentes materiales y pueden incluir diferentes tipos y tamaños de pelotas. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA1: 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.

Evaluación Formativa

Logran saltos a pies juntos y a un pie en distintas posiciones manteniendo la estabilidad y control del cuerpo.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada

Materiales sugeridos:
Zapatos, sandalias o zapatillas

Descripción de actividad:

“Imita el paso”: El o la estudiante deberá ubicar en una hilera 6 pares de zapatos, sandalias o zapatillas (de cualquier tamaño), en distintas posiciones con medio metro de distancia, apuntando a la derecha, izquierda, atrás, adelante, etc. Por ejemplo, 1º par apuntando hacia la izquierda, 2do par hacia adelante, 3er solo un zapato del par apuntando hacia atrás, 4to par apuntando hacia la derecha, 5to un zapato del par apuntando hacia la izquierda, 6to par apuntando hacia adelante. El o la estudiante deberá imitar e ir saltando a pies juntos o a un pie según este ubicado el zapato, volver al inicio trotando.

Variantes 1: Realizar ejercicio ida y vuelta

Variantes 2: Aumentar la distancia del salto de acuerdo al espacio

Variantes 3: En cada posición realizar un paso de baile

Consideraciones para la inclusión:

C: Simplificar la tarea, utilizar menor cantidad de consignas, y aumentarlas progresivamente.

M: Utilizar un lugar amplio y sin obstáculos para movilidad reducida o uso

de silla de ruedas.

V: Utilizar técnica de orientación y movilidad (OyM) conocida como reloj: en donde las 12 es al frente, las 3 a la derecha, 6 atrás y las 9 la izquierda, o bien puntos cardinales. N, S, E y O. Baja visión, verbalización constante.

A: Asegurar la comprensión de instrucciones, mediante gráficas

Práctica en familia:

El/la adulto/a responsable de él o la estudiante deberá ubicar los zapatos en hilera o desordenados en el espacio, cada zapato cerca del otro para que el o la estudiante logre saltar e imitar la posición de este. Realizar pasos de baile o canto en los distintos saltos. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA1: 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.

Evaluación Formativa

Logran desplazarse en distintas formas de locomoción logrando pasar de la posición cuadrúpeda, bípeda, saltos a pies juntos rápidamente, analizando los movimientos y sonidos de los diferentes animales.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 - 20 minutos

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Papeles, botella

Descripción de actividad:

“La ruleta de los animales”: El profesor/a deberá ubicar ocho papeles en un círculo, donde en cada papel estará escrito un animal, al medio de este círculo estará una botella plástica que deberá girar como una ruleta, donde caiga la punta de la botella será el animal que deberán imitar los y las estudiantes y desplazarse por dos vueltas alrededor de la sala. Por ejemplo, el perro en cuadrúpeda, la araña desplazamiento lateral en las paredes, la serpiente reptando, el sapo saltando a pies juntos, cangrejo posición bípeda con rodilla semi flexionadas en desplazamiento lateral, mariposa desplazamiento bípedo moviendo brazos como si fueran alas, canguro, mono, etc.

Variantes 1: Desplazarse imitando el sonido que realiza el animal
Variantes 2: Aumentar vueltas de desplazamiento
Variantes 3: Aumentar papeles con más animales

Consideraciones para la inclusión:

C: Simplificar la tarea, favorecer formas de expresión motriz asociada a los animales y sus desplazamientos, Asegurar que conozca el animal

M: Permitir desplazamiento según disponibilidad motriz, reducir cantidad de vueltas por el espacio.

V: Verbalizar la tarea y permitir desplazamiento con Trailing o técnica de deslizamiento tocando la superficie de la pared con el dorso de la mano. Baja visión: verbalizar y apoyo si lo requiere.

A: Asegurar participación: que los papeles tengan el nombre y figura del animal.

Práctica en familia:

Realizar desplazamientos desde diferentes posiciones con uno o varios integrantes de la familia que se encuentren junto a él, utilizando los distintos animales, sus desplazamientos y sonidos. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA1: 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.

Evaluación Formativa

Ejecutan distintas habilidades motrices básicas como locomoción, manipulación, estabilidad, combinando dirección e intensidad

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 – 20 minutos
Considerar descanso
entre variable.

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Conos de papel.
Pelotitas de papel
Cuadrado de
1m 50cm x 1m 50cm.

Descripción de actividad:

“Salto, pum pum”: El o la estudiante deberá ubicar 4 conos de papel en diagonal dentro del cuadrado. Intercalando los conos, deberá ubicar una pelota de papel sobre 2 conos. Para comenzar la actividad, los y las estudiantes deberán trotar rodeando los conos, a la señal del profesor/a, deberán cambiar el sentido del trote.

Variante 1: deberán trotar en zigzag entre los conos, ida y regreso.

Variante 2: deberán saltar a pie junto como ranita al lado de los conos y después saltar en 1 pié intercalando este en cada cono.

Variante 3: deberán saltar en un pié, mantener el equilibrio mientras tomar la pelotita del cono, después saltar al otro cono con el otro pié, mantener el equilibrio mientras deja la pelotita en el cono. Repetir actividad en los siguientes conos, ida y regreso.

Consideraciones para la inclusión:

C: secuenciar y la tarea, aumentar progresivamente la dificultad. Utilizar pictogramas

M: asegurar desplazamiento seguro y con amplitud del entorno.

V: Utilizar referencias táctiles; líneas en relieve (estudiantes ciegos y color de contraste (baja visión), verbalización constante.

A: Apoyo mediante gráficas, establecer consignas de asociación a tareas motrices.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, procurando que se realicen desplazamientos en distintos sentidos, incluyendo las habilidades motrices trabajadas. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA1: 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.

Evaluación Formativa

Ejecutan distintas habilidades motrices básicas como locomoción, manipulación, estabilidad.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 minutos

Considerar descanso entre variable.

Intensidad:

Moderada

Materiales

sugeridos:

Conos de papel.

Pelotitas de papel.

Plumón lavable o tiza.

Caja o recipiente.

Rollo de papel.

Cuadrado de

1m 50cm x 1m 50cm.

Descripción de actividad:

Carrera de obstáculos: para esta actividad, se va a dibujar un camino dentro del cuadrado, simulando una culebrita; en ella se van a ubicar los 5 conos de papel, procurando que tengan una separación entre ellos y al final del recorrido, se pondrá una caja o recipiente.

Los y las estudiantes deberán golpear la pelotita con el rollo de papel, siguiendo la línea dibujada y pasando por los obstáculos puestos en el camino, hasta llegar a la meta y dejar la pelotita dentro de la caja o recipiente (realizar el recorrido con las 5 pelotitas).

Variante 1: realizar la misma actividad, pero ahora deberá golpear la pelotita con la mano.

Variante 2: realizar la misma actividad, pero ahora deberá golpear la pelotita con el pié.

Variante 3: puede realizar la misma actividad, intercambiando mano y pié. Además, de cambiar posición el camino y los obstáculos.

Consideraciones para la inclusión:

C: Simplificar la tarea, ej: línea recta, luego curvas, otras. Permitir utilizar sus manos o pies para traslado de objetos, aumentar la dificultad de a poco y reducir cantidad de objetos, animarle constantemente.

M: Utilizar objetos grandes, asegurar espacios amplios para la tarea

V: Material sonoro, menor cantidad de objetos, apoyo táctil. Baja visión: utilizar material de colores llamativos.

A: Modelamiento y acompañamiento, asegurar participación y ejecución asignando números en cada tarea.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, procurando que se realice el recorrido trabajado o probando con un nuevo recorrido. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

Plan de clase 1° y 2° básico Educación Física

OA6

¿Qué aprenderán?

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa

Logran desplazarse en diferentes posiciones y direcciones logrando aumentar la velocidad de moderada a vigorosa en cada próxima vuelta del circuito.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 – 20 minutos

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Botellas con agua,
almohada.

Descripción de actividad:

Circuito: Primera estación, ubicar 4 botellas con agua (o cualquier material) a medio metro de distancia, el o la estudiante se desplaza trotando en zigzag por entremedio de las botellas ida y vuelta, luego el mismo ejercicio, pero en reversa (de espalda hacia las botellas). Segunda estación, el o la estudiante se ubica en posición cangrejo (de pie con las rodillas semi flexionadas) desplazándose hacia la lateral e intentando tocar el piso, por un minuto. Tercera estación, como los soldados el o la estudiante deberá ir avanzando reptando por alrededor del espacio, ida y vuelta por dos veces. Cuarta estación, desplazarse gateando en cuadrúpeda por todo el espacio con un almohadón en la espalda intentando que no se caiga al piso.

Realizar cada estación por uno minuto, con 30 segundos de descanso entre estaciones. Ejecutar dos o tres series del circuito.

Variantes 1: Aumentar velocidad de desplazamiento en cada serie circuito.

Variantes 2: Desplazarse en distintas direcciones.

Consideraciones para la inclusión:

C: Reducir el número de estaciones e ir aumentándolas de a poco. Constar la comprensión de indicaciones, utilizar pictogramas

M: Permitir según disponibilidad motriz, con ayuda si lo realiza fuera de la SR; modificar las estaciones que presenten dificultad.

V: Verbalizar el trabajo en estaciones; aumentar el tiempo de la tarea, y también las pausas de descanso.

A: Apoyo visual del trabajo en estaciones mediante gráficas.

Práctica en familia:

Realizar el circuito y desplazamientos con uno o varios integrantes de la familia que se encuentren junto a él, motivándolo a realizar el circuito completo. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa

Logran desplazarse rápidamente su cuerpo con peso adicional (botella), realizando distintos desplazamientos con o sin obstáculos a una alta intensidad.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Botella con agua

Descripción de actividad:

El o la estudiante deberá juntar cinco botellas de con agua (o el objeto que tenga), y trasladarlas sentados en el piso solo utilizando las piernas, y en las manos deberán llevar el objeto, en este caso la botella, trasladándolas una a una hacia la línea de fondo del espacio lo más rápido posible. Al llegar al final del espacio, deberán volver gateando para poder trasladar la siguiente botella.

Variantes 1: Realizar distintos tipos de desplazamientos al volver
Variantes 2: Aumentar el número de botellas de agua que lleve en las manos en cada vuelta
Variante 3: El mismo desplazamiento, pero en zigzag o con obstáculos.

Consideraciones para la inclusión:

C: Reducir el número de series y el espacio de desplazamiento.
M: Permitir trasladar un objeto que sea manipulable por sus extremidades y dejarlas a una altura que le sea cómoda.
V: Utilizar apoyos verbales en las líneas de fondo y en los lugares de tránsito, reducir el espacio de traslado de los objetos.
A: Apoyo visual, mediante gráficas o modelamiento de la tarea.

Práctica en familia:

Realizar el circuito y desplazamientos con uno o varios integrantes de la familia que se encuentren junto a él, motivándolo a realizar el circuito completo. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa

Ejecutan saltos en diferentes direcciones, combinando diferentes niveles.

Sesión

Tiempo aproximado:

15 minutos.
Considerar descanso entre variable.

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:

Cuadrado de 1m x 1m

Descripción de actividad:

Parados sobre la línea, deben saltar por alrededor simulando ser un(a) conejo(a), cambiar dirección dos veces; dentro del cuadrado deberán seguir las indicaciones: saltar adelante – saltar a la derecha – saltar a la izquierda – saltar atrás. Repetir cambiando las direcciones, ej., Adelante – derecha – adelante – derecha – atrás, etc. Después de cada salto, volver al centro.

Variante 1: incorporar movimientos como agacharse, sentarse, pararse y saltar lo más alto que puedan (arriba). Ej., adelante, derecha, agacharse, arriba, atrás, sentarse, etc.

Variante 2: incorporar saltos en un pié (intercambiando).

Consideraciones para la inclusión:

C: Establecer consignas simples e ir gradualmente aumentando tareas.

M: Permitir un espacio amplio y seguro,

V: Utilizar una línea en relieve, cordón con cinta adhesiva, asegurar que no tenga choques con otros estudiantes u objetos.

A: Apoyo visual, mediante gestos con las manos que le indiquen la dirección de la tarea.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, utilizando las distintas indicaciones de saltos. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa

Ejecutan la actividad en diferentes direcciones, trabajando la bilateralidad y la coordinación.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 minutos.
Considerar descanso entre variable.

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Cuadrado de 1m x 1m

Descripción de actividad:

“Que no caiga, que no toque el suelo”: el o la estudiante deberá tener dos bolsas medianas en ambas manos. A la cuenta de tres, deberá lanzar las bolsas hacia arriba e intentar que estas no toquen el suelo. Para eso, deberá golpear las bolsas hacia arriba lo más rápido que pueda.

Variante 1: deberá realizar la misma actividad, pero adhiriendo una pelotita de papel en los mangos de la bolsa.

Variante 2: realizar la actividad con una mano (dominante).

Variante 3: realizar la actividad con una mano (no dominante).

Consideraciones para la inclusión:

C: Utilizar materiales que le agraden, y partir solo con uno.

M: Utilizar globos, pañuelos de género, de modo de asegurar la tarea.

V: Utilizar un elástico o hilo largo sostenido de la mano al objeto, para asegurar la ejecución de la tarea. Comenzar solo con una mano.

A: Comenzar con un solo objeto e ir aumentando de a poco.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, utilizando ambos materiales. Pueden incluir una bolsa extra. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa

Ejecutan la actividad en diferentes direcciones, procurando seguir las indicaciones del profesor o profesora.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 minutos

Considerar descanso entre variable.

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Figuras

(estrella, triángulo, círculo y cuadrado.

Cuadrado de 1m 50cm x 1m 50cm.

Descripción de actividad:

El o la estudiante deberá ubicar 4 figuras (círculo, estrella, cuadrado y triángulo) en las 4 esquinas del cuadrado. Posterior a ello, deberá desplazarse trotando dentro del cuadrado en diferentes direcciones, procurando no tocar las figuras. Mientras los y las estudiantes trotan, el o la profesora dará una indicación, ej. "saltar como ranita al triángulo" "gatear al círculo".

Variante 1: Realizar la misma actividad pero cambiando las figuras de posición.

Variante 2: Realizar la misma actividad pero saltando como conejito, mientras los y las estudiantes saltan, el o la profesora dará una indicación.

Consideraciones para la inclusión:

C: Simplificar la tarea utilizar, menos figuras y consignas. Apoyo constante.

M: Ubicar las figuras en lugares visibles y establecer consignas de traslados asociados a las figuras. Permitir mayor tiempo de ejecución

V: Verbalización constante, permitir un apoyo o guía en el traslado

A: Permitir mayor tiempo de ejecución, apoyo en el traslado.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia. Pueden incluir una figura extra, procurando que se realicen desplazamientos en distintos sentidos. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

Plan de clase 1° y 2 ° básico Educación Física

OA11

¿Qué aprenderán?

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: • 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.

Evaluación Formativa

Lograr ejecutar las simulaciones correctamente, siguiendo las instrucciones del profesor/a.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 – 20 minutos

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Botellas con agua,
almohada.

Descripción de actividad:

“Simulador”: El profesor nombra un animal, personaje, vehículo, etc. Los alumnos/as deberán imitarlo poniéndose antes de pie.

Variantes 1: Imitar cualquier objeto que sea de gusto de los alumnos y alumnas.

Variantes 2: Imitar los objetos, pero con distintos desplazamientos (a un pie, pies juntos, cuadrúpeda, etc.)

Consideraciones para la inclusión:

C: Permitir diversos medios de expresión, promover el disfrute y gozo de la tarea por sobre la ejecución.

M: Permitir diversos medios de expresión, según disponibilidad motriz

V: Verbalización y retroalimentación permanente.

A: Utilizar apoyo visual, mediante gráficas.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia que se encuentre junto a él, realizar la misma actividad en familia. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

Plan de clase 1º y 2º básico Educación Física

OA11

¿Qué aprenderán?

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: • 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.

Evaluación Formativa

Logran concentrarse y distinguir las instrucciones válidas o inválidas del profesor o profesora, comprendiendo el ejemplo que deben ejecutar. Realizan el juego a una intensidad moderada y ejecutan los movimientos lo más concentrado/a posible.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada

Materiales sugeridos:
Ninguno.

Descripción de actividad:

“Simón dice”: El o la profesor/a va indicando las órdenes que decida, con la introducción “Simón dice que...”, de tal manera que solo debe hacer lo que Simón dice. Por ejemplo: “Simón dice que salten en un pie, Simón dice que rujan como un León, Simón dice que corran por toda la sala, Simón dice que giren cinco veces en su lugar, Simón dice que rueden por el piso, etc.” Si el profesor ordena algo sin el “Simón dice...” y un estudiante lo realiza, entonces deberá hacer una actividad diferente.

Variantes 1: Cambiar nombre de juego, ejemplo “Álvaro dice”, etc.
Variantes 2: Alumno dirija el juego.

Consideraciones para la inclusión:

C: Permitir la ejecución de la tarea, independiente de la consigna
M: Permitir la ejecución de las tareas propuestas según su disponibilidad motriz.
V: Verbalización “intencionada” para asegurar la ejecución de la tarea
A: Utilizar un apoyo de tarjeta que indique la acción de la tarea.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia que se encuentre junto a él, entregándole el protagonismo a el o la estudiante, realizar la misma actividad en familia. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: • 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.

Evaluación Formativa

Logran concentrarse y seguir instrucciones de el o la profesor/a mediante el juego, para una activa movilidad articular.

Sesión

Tiempo

aproximado:

10 – 15 minutos

Intensidad:

Leve

Materiales

sugeridos:

Ninguno.

Descripción de actividad:

“Soy un muñeco muy divertido”: El o la profesor/a va dando consignas a la vez que va diciendo “soy un muñeco muy divertido y me gusta... mover los dedos”, el o la estudiante debe repetir la frase y mover la parte del cuerpo que ha mencionado. A continuación, dice “soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los dedos y las manos” y el o la estudiante repiten en voz alta y con movimientos. De este modo se van añadiendo partes corporales siguiendo una dirección lógica: Cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, rodilla, tobillos. Hasta terminar diciendo “soy un muñeco muy divertido y me gusta mover todo el cuerpo”.

Variantes 1: Iniciar las consignas realizando el recorrido corporal contrario, es decir, iniciar por las piernas.

Consideraciones para la inclusión:

C: Promover el disfrute de la tarea, por sobre la ejecución
M: Apoyo constante para asegurar la ejecución de la tarea,
V: Verbalizar con diferentes entonaciones para favorecer la memoria motriz.
A: Constatar la comprensión de instrucciones, tocar los segmentos corporales que debe movilizar, permitir mayor tiempo de respuesta, permitir la demostración.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia que se encuentre junto a él, realizar la misma actividad en familia. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: • 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.

Evaluación Formativa

Logran seguir e imitar las indicaciones dadas por el o la profesora, respetando los límites establecidos para la actividad.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 minutos

Considerar descanso entre variable.

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales

sugeridos:

Canción

Pelota de calcetín.

Cuadrado de

1m 50cm x 1m 50cm.

Descripción de actividad:

“Sigue el ritmo”: El o la profesora, pondrá una canción de fondo (a elección) para los y las estudiantes puedan seguir el ritmo. Durante la canción los y las estudiantes deberán moverse dentro del cuadrado al ritmo de la música; mientras se mueven, se les darán indicaciones (no todas juntas) las cuales deberán realizar 5 repeticiones seguidas: “mover los brazos como pajaritos o pajaritas” “saltar como ranita” “tocando el cielo, tocando el suelo (sin flexionar las rodillas)” “mover los hombros”.

Variante 1: Cambiar la canción agregando “congelado(a)” (manteniendo 5 segundos la posición).

Variante 2: cambiar la canción agregando “lanzar y atrapar una pelota” (ambas manos)

Consideraciones para la inclusión:

C: Refuerzo positivo constante, animarlo por mantener su interés por la tarea, reducir la cantidad de repeticiones.

M: Favorecer la expresión de su corporalidad, según su disponibilidad motriz

V: Utilizar un espacio bien delimitado evitando choques y caídas, apoyo permanente para favorecer la participación activa y animarlo a ejecutar la tarea independiente del resultado.

A: Apoyo por modelamiento de los y las compañeras o del docente

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, procurando que se realice los diferentes movimientos a lo largo de la canción. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: • 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.

Evaluación Formativa

Logran realizar la actividad combinando dirección y sentido, respetando los límites señalados.

Sesión

Tiempo

aproximado:

15 minutos

Considerar descanso entre variable.

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:

Canción

Pelota de calcetín.

Cuadrado de

1m 50cm x 1m 50cm.

Descripción de actividad:

Para esta actividad, se va a dibujar un camino, con plumón lavable o tiza, dentro del cuadrado en forma de culebrita. Al final de este, se va a ubicar una caja o recipiente. Los y las estudiantes sentados sobre una toalla, con ayuda de sus piernas, deberán avanzar arrastrándose mientras siguen el camino dibujado hasta llegar al final, dejar la pelota en el recipiente y volver por el camino hasta el punto de partida. Deberán repetir la actividad con 5 pelotas.

Consideraciones para la inclusión:

C: Reducir el espacio del traslado, permitir figuras simples, líneas rectas y luego curvas o diagonales.

M: Traslados sobre una manta con apoyo del docente y/o compañeros, reducir el espacio de traslado, ubicar el recipiente en un lugar de fácil acceso

V: Utilizar apoyos sonoros o líneas aéreas como referencia, que el recipiente tenga un acceso amplio para dejar los objetos.

A: Permitir el modelamiento de algún compañero o compañera para asegurar la ejecución de la tarea.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, procurando que se realice el recorrido dado o creando uno nuevo. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

Plan de clase 3° y 4° Básico Educación Física
OA1

¿Qué aprenderán?	
OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	
Evaluación Formativa	
Botean con una mano, en diferentes direcciones y frentes. Coordinan sus movimientos del sistema apendicular y axial con el objetivo de sentarse sin dejar de botear. Responden al estímulo auditivo y ejecutan la acción correspondiente: sentarse mientras botean el balón.	
Sesión	
Tiempo aproximado: 15 minutos Intensidad: Moderada / Vigorosa Materiales sugeridos: Un balón que rebote o un material reciclado que simule conos para delimitar los desplazamientos (pueden ser botellas).	Descripción de actividad: "Tomando el balón": Tomar el balón sentando y con las piernas abiertas arrastrarlo por el contorno del cuerpo, luego sin soltarlo ponerse de pie, en caso que el balón pueda dar bote, realizarlo en dirección recta ida y vuelta con ambas manos, zigzag, con mano derecha y luego mano izquierda, cambiando de mano en el trayecto, dependiendo del espacio, Avanzar y retroceder boteando sin cambiar de frente. En caso que el balón no bote adaptar los movimientos. Variante 1: Al final de cada trayecto, sentarse y pararse mientras botean el balón, y luego continuar.
	Consideraciones para la inclusión: Movilidad: participar según disponibilidad motriz, permitir pausas de descanso, puede ejecutar lanzamiento y recepción del balón como alternativa de boteos. Intelectual: simplificar la tarea, acortar la distancia, apoyo permanente mediante verbalización de refuerzo positivo. Visual: botear con un balón de gran tamaño, con guía auditiva y acortar distancia. utilizar líneas aéreas como orientación espacial Auditivo: Utilizar apoyo visual de las tareas, mediante gráficas

Práctica en familia:

Realizar la actividad con un adulto permitiendo que éste, mediante un estímulo auditivo como un aplauso, determine en qué parte del trayecto el niño o niña debe sentarse boteando.

¿Qué aprenderán?

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Evaluación Formativa

Son capaces de mantener el equilibrio y control de su cuerpo en superficies con altura.
Son capaces de atrapar pelotas de diferentes tamaños, a diferentes alturas.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Pelota o algún elemento que simule una pelota; ya sea trapo, esponja, papel, goma u otro.
Superficie con pequeña altura.

Descripción de actividad:

“Pelota al aire”: Lanzar la pelota al aire y atraparla antes de que caiga con ambas manos, luego con una sola mano. Lanzar la pelota y atraparla en el apoyo de un solo pie, de manera intercalada. Si se tiene más de una pelota, variar los tamaños.

Variante 1:

Colocarse en una superficie de altura. Lanzar la pelota en el apoyo de un pie, de manera intercalada, y recibir con una sola mano.

Consideraciones para la inclusión:

M: Sugiere el material a utilizar: balones más livianos y de mayor tamaño, aumento progresivo de habilidades combinadas

I: Simplificar la tarea, utilizar objetos que faciliten la manipulación; tales como pañuelos

V: Utilizar un tutor o guía como apoyo. Balones con elástico, combinar habilidades y destrezas de manera progresiva.

A: Aumentar progresivamente la dificultad de la tarea.

Práctica en familia:

En compañía de un adulto, quien lanzará la pelota al estudiante, debiendo atraparla saltando, con una sola mano. El salto se realiza a nivel de suelo o en la plataforma.

¿Qué aprenderán?

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Evaluación Formativa

Son capaces de mantener el equilibrio y control de su cuerpo en superficies con pequeña base de sustentación.

Mantienen el equilibrio al desplazarse en distintas direcciones y frentes.

Realizan pequeños saltos, manteniendo el equilibrio y control de su cuerpo durante toda la fase de salto.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Cinta adhesiva.
Superficies con pequeñas alturas.

Descripción de actividad:

“El suelo es lava”: Establecer una línea con cinta de papel en el suelo. Desplazarse únicamente por la cinta bajo la premisa “el suelo es lava”. Variar la velocidad del desplazamiento y los frentes. De frente, de espalda, desplazamientos laterales. Girar sobre su mismo eje a un pie sin salir del espacio delimitado.

Variante 1:

Establecer con cinta superficies a pequeñas distancias. Saltar a pies juntos y a un pie entre las distintas superficies.

Consideraciones para la inclusión:

M: Asignar un espacio amplio para asegurar la ejecución de la actividad

I: Descomponer la tarea, asegurar una habilidad y progresivamente aumentar la dificultad

V: Utilizar línea aérea, para la realización de la actividad

A: Utilizar gráficas de las actividades propuestas

Práctica en familia:

Dentro de lo posible, establecer espacios con alturas reales en las que deban realizar la actividad de la variante 1, y realizar los desplazamientos acompañados por un adulto, tomados de la mano o con libertad, procurando evitar cualquier tipo de accidente.

¿Qué aprenderán?

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Evaluación Formativa

Son capaces de manipular un objeto mediante el uso de un material específico, manteniendo un recorrido determinado.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Cinta adhesiva.
Superficies con pequeñas alturas.

Descripción de actividad:

“Pequeño recorrido”: Colocar diferentes líneas continuas con cinta de papel en el suelo, de manera que se forme un pequeño recorrido. Con un palo, de escoba, por ejemplo, el o la estudiante deberá manipular una pelota pequeña de papel a través del recorrido que fue implementado.

Variante 1:

En vez de simplemente una línea, se establecerán dos líneas de papel paralelas, de manera que se forme un túnel para crear el recorrido. De esta manera, los y las estudiantes deben manejar la pelota de papel con el palo sin salir de los límites.

Variante 2:

En vez de formar simplemente líneas de recorridos, formar figuras con la cinta de papel, de manera que el recorrido sea más llamativo para los y las estudiantes.

Consideraciones para la inclusión:

M: Facilitar el traslado del material,
I: Centrar la atención en la exploración de la actividad por sobre la ejecu-

	<p>ción. Que disfrute y descubra nuevas posibilidades motrices</p> <p>V: Utilizar un material sonoro y cintas de colores llamativos</p> <p>A: Utilizar un diagrama para asegurar la descripción de la actividad.</p>
	<p>Práctica en familia:</p> <p>Se pueden establecer dos recorridos iguales, de manera que los adultos responsables puedan realizar “carreras” con los estudiantes, para trabajar la manipulación.</p>

¿Qué aprenderán?	
<p>OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p>	
Evaluación Formativa	
<p>Realizan distintos tipos de saltos, además de ser capaces de distinguir figuras y colores en los cuales realizar el salto correspondiente.</p>	
Sesión	
<p>Tiempo aproximado: 15 minutos</p> <p>Intensidad: Moderada / Vigorosa</p> <p>Materiales sugeridos: Recortes de figuras de colores: rectángulos, cuadrados, círculos, triángulos.</p>	<p>Descripción de actividad:</p> <p>“Colores”: Se dispondrán 4 hileras continuas de recortes de figuras en el suelo con un respectivo color (4 cuadrados rojos, 4 círculos verdes, 4 rectángulos azules y 4 triángulos amarillos). Los y las estudiantes deberán ir recorriendo las figuras a saltos distintos hasta completar el recorrido.</p> <p>Variante 1: El o la profesora deberá dar la instrucción de a qué figura debe saltar el o la estudiante.</p> <p>Variante 2: Se desordenarán las figuras, no estarán dispuestas en hileras, y el o la profesor empezará a dar instrucciones de hacia dónde debe saltar el o la estudiante.</p> <p>Variante 3: Cada figura corresponderá a un tipo de salto, ejemplo: Cuadrado rojo; salto a pies juntos, triángulo amarillo, salto pie derecho, círculo verde, salto pie izquierdo, rectángulo azul salto ranita.</p>

	<p>Consideraciones para la inclusión:</p> <p>M: Establecer una consigna de asociación de los elementos descritos a desplazamientos ej: avanzar, retroceder, girar, otros</p> <p>I: Simplificar la tarea, disminuir las figuras, y/o aumentar progresivamente, constatar la comprensión de instrucciones</p> <p>V: Consignas en relieve o colores llamativos. Verbalización constante.</p> <p>A: Apoyo visual mediante gráficas.</p>
	<p>Práctica en familia:</p> <p>Se puede pegar los recortes en una base, por ejemplo, una cartulina, y utilizar el material durante distintos momentos del día con las instrucciones realizadas por los padres o madres en reemplazo de la figura del profesor o profesora.</p>

¿Qué aprenderán?	
<p>OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p>	
Evaluación Formativa	
<p>Entre pares se alientan durante la sesión; mejoran sus habilidades motrices, evitando tocar los obstáculos dispuestos en el lugar.</p>	
Sesión	
<p>Tiempo aproximado: 15 minutos</p> <p>Intensidad: Moderada / Vigorosa</p> <p>Materiales sugeridos: Conos de papel higiénico, envases de yogurt, vasos plásticos, o símil.</p>	<p>Descripción de actividad:</p> <p>“Obstaculos”:Las y los estudiantes ubican 3 obstáculos de acuerdo a su espacio en una hilera. Se ubican detrás de los objetos y se mueven caminado en zigzag a través de ellos, al terminar vuelven al punto de partida y realizan lo mismo saltando a pies juntos. Luego como en punta y codo. Luego saltan por sobre los 3 obstáculos a pies juntos, después vuelven al punto de partida.</p> <p>Variante 1: Desplazarse sentado/a sin el uso de manos, a través de los obstáculos en zigzag.</p>

Consideraciones para la inclusión:

M: Indicar formas de desplazamiento, hacia adelante, atrás, combinar, etc, ampliar el espacio entre los obstáculos.

I: asegurar la ejecución de la habilidad y luego incorporar una nueva. Reforzar el disfrute de la ejecución por sobre el dominio

V: Apoyo verbal permanente, utilizar señas táctiles para favorecer autonomía en el desplazamiento

A: Establecer consignas; utilizar 1 objeto diferente para cada acción motriz

Práctica en familia:

Se pueden hacer carreras de obstáculos junto a los adultos responsable que acompañen al estudiante y pueden generar diferentes variantes de desplazamiento.

¿Qué aprenderán?

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Evaluación Formativa

Logran desarrollar la manipulación en combinación con habilidades motrices de locomoción y estabilidad.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Descripción de actividad:

“Sol y Luna”: Para comenzar, los estudiantes disponen las pelotas en un círculo alrededor de ellos o ellas. Cuando el o la profesora muestra la imagen del sol, las y los estudiantes deben desplazarse saltando a pies juntos, para recoger las pelotas una a una con su mano dominante y depositándolas en la bolsa que sostienen con la otra mano; cuando se muestra la imagen de la luna, las y los estudiantes deben distribuir en el suelo las pelotas -una a una- formando un círculo nuevamente.

Materiales sugeridos: Estudiantes: 5 calcetines o pelotas de material reciclado. vBolsa plástica o de tela. Profesor/a: Imagen o dibujo de sol y luna.	<p>Variante 1: Realizar la recolección de pelotas con mano no dominante.</p> <p>Variante 2: En la fase del “sol”, desplazarse saltando en un pie.</p> <p>Variante 3: Desplazarse reptando en “sol” y “luna”.</p>
	<p>Consideraciones para la inclusión:</p> <p>M: Ubicar los objetos a su alcance, disponer de la bolsa receptora de objetos atada a su extremidad o silla, para facilitar la tarea motriz</p> <p>I: reforzar constantemente la consigna</p> <p>V: verbalizar y apoyo constante, atarle el dispositivo para recoger los objetos para brindar mejor autonomía</p> <p>A: asegurar la comprensión de instrucción.</p>
	<p>Práctica en familia:</p> <p>Realizar el juego en conjunto de uno o más miembros de la familia, en donde uno de ellos indicará si hay sol o luna. Distribuir en el suelo mayor cantidad de pelotas libremente y al terminar la recolección, revisar cuántas pelotas juntaron. Analizar en grupo cómo se sintieron y qué les pareció la actividad.</p>

¿Qué aprenderán?	
OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	
Evaluación Formativa	
Desarrollan distintas posibilidades de desplazamiento, mientras ejecutan la manipulación y la estabilidad.	
Sesión	
Tiempo aproximado: 15 minutos	<p>Descripción de actividad:</p> <p>“Andando sobre la línea”: Demarcar una línea visible en el suelo y poner una botella en el extremo más lejano del estudiante. Los o las estudian-</p>

Intensidad:

Moderada / Vigorosa

**Materiales
sugeridos:**

Cinta adhesiva o tiza,
conos de papel
higiénico o botella
plástica.

tes deberán desplazarse a buscar este objeto corriendo y llevarlo al punto de partida, allí deben lanzar las veces que puedan, la botella de una mano a otra, para volver a llevarla al otro extremo corriendo.

Variante 1: Desplazarse a través de la línea saltando (en 1 o 2 pies).

Variante 2: Desplazarse a través de la línea reptando y coger el objeto del mismo modo.

Variante 3: Hacer el lanzamiento de la botella hacia arriba con ambas manos.

Consideraciones para la inclusión:

M: asegurar un espacio amplio, libre de obstáculos.

I: Simplificar la tarea, acortar la distancia.

V: Utilizar una línea en relieve; cordón y sobre ella, una cinta con pegamento también puede ser aérea (elástico, lana o similar) entre 2 sillas o parantes.

A: Modelamiento de la tarea por parte de otra persona.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con el entorno cercano, modificando el número de obstáculos y trabajando en equipo. Comentar conjuntamente qué otros juegos se pueden realizar con material reciclado y reflexionar acerca de la actividad.

Plan de clase 3° y 4° Básico Educación Física

OA6

¿Qué aprenderán?

OA6: 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.

Evaluación Formativa

Logran mejorar la condición física, disminuyendo la dificultad entre la transición de una acción y otra, demostrando además mayor habilidad para la ejecución de los ejercicios.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Objetos de colores amarillo, verde y rojo.

Descripción de actividad:

“Semáforo”: El o la profesora mostrará al curso objetos de colores verde, amarillo y rojo, cada uno de ellos tendrá asignada una acción que las y los estudiantes deberán realizar. En donde el objeto verde, equivale a trotar en el lugar; el objeto amarillo equivale a hacer equilibrio en un pie y el objeto rojo, indica que deben sentarse en el suelo.

Variante 1: Reasignar acciones a los colores, en donde: rojo, es acostarse en el suelo; verde, es saltar; amarillo, equivale a realizar equilibrio en tres apoyos.

Consideraciones para la inclusión:

M: Modificar la tarea según disponibilidad motriz. ej. verde, propulsión a la derecha, rojo: hacia la izquierda, amarillo ejercicios de mano en apoyabrazos o en el asiento de la silla ruedas

I: Asegurar la comprensión de instrucciones,

V: Verbalizar las instrucciones, el equilibrio lo puede realizar con apoyo de un objeto o guía.

A: asegurar la comprensión de instrucciones.

Práctica en familia:

Realizar el juego en conjunto de uno o más miembros de la familia, en donde uno de ellos indicará el color con algún objeto previamente elegido. Comentar en el grupo familiar/amistoso cómo se sintieron y qué les pareció la actividad.

¿Qué aprenderán?

OA6: 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.

Evaluación Formativa

Demuestran mejorías en sus capacidades físicas, realizando los ejercicios con más fluidez y menos dificultad.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Papeles con nombres de animales contenidos en bolsa, caja, recipiente, etc.

Descripción de actividad:

“Tómbola animal”: El o la profesora agitará el recipiente donde contiene los papeles con los nombres de los animales (rana, canguro, oso, perro, serpiente, araña, etc.) Al elegir un animal, las/os estudiantes deberán representarlo, desplazándose en un espacio que les permita la locomoción de ida y vuelta.

Variante 1: Aumentar la frecuencia del desplazamiento, marcando el pulso aplaudiendo.

Variante 2: Disminuir la frecuencia del desplazamiento, marcando el pulso aplaudiendo.

Variante 3: Cada estudiante elige su animal favorito, imitando su desplazamiento y el sonido que éste emite.

Consideraciones para la inclusión:

M: Favorecer desplazamiento en un lugar amplio y sin obstáculos, intencionar

I: Permitir la expresión en la ejecución, disminuir las consignas.

V: Verbalizar la tarea, en el desplazamiento apoyo sonoro para asegurar la trayectoria, acortar distancia.

A: Apoyo de ilustraciones y asociarlo a un tipo de desplazamiento

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o más integrantes del entorno cercano, donde cada uno escoge su animal favorito para representarlo. Realizar una mímica, en donde el contrincante debe adivinar qué animal es. Conversar con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA6: 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.

Evaluación Formativa

Son capaces de transportar las distintas pelotas de colores a sus respectivos recipientes de manera rápida, en diferentes tipos de desplazamientos.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Pelotitas de colores y un recipiente para cada color.

Descripción de actividad:

“Pelotas de color”: Se dispondrán pelotas de papel de distintos colores. Cada color de pelota tendrá un recipiente. Las pelotas estarán en el mismo extremo que el niño, y los recipientes en el otro. Los y las estudiantes deberán desplazarse lo más rápido posible, llevando todas las pelotitas de colores a sus respectivos recipientes hasta colocarlas todas.

Variante 1: Se puede variar el tipo de desplazamiento que se utilice para ir a dejar las pelotitas de colores, por ejemplo, en cuadrupedia, saltando a pies juntos, reptando, etc.

Consideraciones para la inclusión:

M: Ubicar los objetos a su altura, asegurar ampliar las posibilidades de ingreso de los elementos (recipiente)

I: Menor cantidad de objetos, evitar distracciones, apoyo permanente

V: Asegurar dispositivo sonoro permanente, utilizar demarcación táctil en el suelo o aérea.

A: Asegurar que la indicación sea de fácil comprensión, modelamiento si es necesario.

Práctica en familia:

Realizar la actividad en el entorno y ámbito diario del estudiante, de manera que sean sus familiares quienes le entreguen las instrucciones de desplazamiento a los y las estudiantes.

¿Qué aprenderán?

OA6: 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.

Evaluación Formativa

Los y las estudiantes son capaces de reconocer las instrucciones y ubicar un objeto con las características dadas, de manera rápida.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Objetos que los y las estudiantes tengan a su alcance.

Descripción de actividad:

“Simón dice, busca...”: El o la estudiante deberá permanecer en el centro del lugar. El profesor o profesora le irá entregando “órdenes” de lo que buscar a los y las estudiantes, por ejemplo, algún objeto de color, alguna forma determinada, juguete favorito, etc. La idea es que las órdenes entregadas por el profesor sean de manera dinámica, de manera que los y las estudiantes se mantengan activos durante todo el tiempo.

Variante 1: El profesor/a puede regular la velocidad de los y las estudiantes por medio de un estímulo auditivo, por ejemplo, aplausos.

Consideraciones para la inclusión:

M: asegurar una disponibilidad de materiales antes de la actividad.

I: Simplificar la tarea, Indicaciones breves.

V: que los objetos sean conocidos con anterioridad por el o la estudiante y disponerlos en un recipiente que le permita buscarlo e identificarlos y tras ello ejecutar a tarea.

A: Que la “orden” del o de la docente sea mediante gráficas o ilustraciones.

Práctica en familia:

El entorno familiar puede ser “Simón”, y dar las instrucciones a los niños y niñas en distintos ambientes en los que se encuentren.

Plan de clase 3° y 4° Básico Educación Física

OA11

¿Qué aprenderán?

OA11: 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.

Evaluación Formativa

Al comenzar la clase las y los alumnos se reúnen virtualmente, disponiéndose a escuchar atentamente las instrucciones y a realizar una fase de calentamiento adecuada para continuar con el resto de las actividades.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Sin uso de material.

Descripción de actividad:

“Pelota invisible”: El juego consta de que los y las estudiantes imaginen que tienen una pelota invisible en las manos. La pelota, según indicaciones del profesor será más grande o más pequeña, por lo que el curso deberá simular el tamaño indicado. Además, acorde a las instrucciones, la pelota imaginaria recorrerá distintas partes del cuerpo que el/la estudiante deberá ir movilizand.

Variante 1: Realizar la actividad en posición sentado en el suelo.

Consideraciones para la inclusión:

M: Plantearlo como desafío o reto, y brindar apoyo si lo requiere

I: Constatar la comprensión de la tarea, guiarlo con apoyo permanente

V: Guiar la tarea, apoyo si amerita.

A: Modelamiento.

Práctica en familia:

El entorno familiar puede decirle de que tamaño es la pelota, y dar las instrucciones a los niños y niñas para que hagan distintas acciones con esta pelota imaginaria.

¿Qué aprenderán?

OA11: 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.

Evaluación Formativa

Desarrollan de manera disciplinada la rutina, manifestando y reconociendo la importancia que tienen para el bienestar del cuerpo, la respiración y el estiramiento.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Sin uso de material.

Descripción de actividad:

“Practiquemos Yoga!!!”: La actividad comienza con el curso sentado en el suelo con piernas cruzadas realizando respiraciones profundas, para luego pasar a la postura del o la estudiante, del gato, del perro y del árbol y de la montaña, respectivamente. Cada posición se debe sostener al menos dos respiraciones. Una vez concretada la rutina, repetir.

Variante 1: Al final de la rutina, cada estudiante debe elegir la postura que más le gustó y mantenerla por 8 segundos.

Consideraciones para la inclusión:

M: Ejecución según disponibilidad motriz

I: Apoyo de pictogramas

V: Verbalización de indicaciones, utilizar un muñeco articulado.

A: Apoyo visual mediante láminas o gráficas.

Práctica en familia:

Sentarse en familia en el suelo o en sillas y respirar profundamente al menos tres veces, realizar la rutina en familia y de no ser posible lo anterior para todos los integrantes, acompañar en la observación al estudiante. Investigar sobre otras posturas del yoga y efectuarlas. Comentar en conjunto, lo que saben sobre esta disciplina y reflexionar sobre lo que sintieron.

¿Qué aprenderán?

OA11: 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.

Evaluación Formativa

Logran ejecutar un calentamiento apropiado, en el que además expresan el entendimiento sobre la importancia de realizar esta fase de la clase en pos de su propia integridad física.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Profesor/a: enrollar un papel de diario u otro, simulando una varita mágica.

Descripción de actividad:

“Varita Mágica”: El o la profesora tendrá una “varita mágica” con la que, al acercarla a la cámara, irá señalando qué articulaciones deben mover los y las estudiantes (realizando los movimientos adecuados para cada segmento corporal).

Variante 1: Realizar la movilidad articular trotando en el lugar.
Variante 2: Realizar la movilidad articular saltando en el lugar

Consideraciones para la inclusión:

M: Apoyo en aquellas articulaciones que lo requiera
I: Apoyo de pictograma
V: Apoyo táctil
A: Apoyo mediante gráficas, modelamiento.

Práctica en familia:

Utilizar la varita mágica junto a uno o más integrantes del círculo cercano del/la estudiante, intercambiando roles sobre quién llevará el mando del juego. Además, pueden además de señalar partes del cuerpo, acciones a realizar (saltar, acostarse el suelo, etc.) Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA11: 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.

Evaluación Formativa

Realizan los movimientos de manera lúdica, con el fin de complementar de buena manera el calentamiento previo a la práctica de actividad física.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Sin uso de material.

Descripción de actividad:

“Objetos y animales del mundo”: Los y las estudiantes realizarán movilidad articular de manera lúdica, imitando objetos del día a día según la indicación del profesor. Con el “helicóptero”, deberán realizar rotaciones de cabeza, con el “pájaro”, deberán realizar circunducciones de brazos, con el aro deberán realizar rotaciones de cadera, “robot” deberán mover sus brazos hacia adelante y hacia atrás de manera intercalada.

Variante 1: Los y las estudiantes realizan las actividades de manera dinámica, realizando las acciones en movimiento, de manera que se realice la movilidad articular en movimiento.

Consideraciones para la inclusión:

M: Apoyo y guía en aquellas articulaciones que lo requiera
I: Simplificar la tarea, menor cantidad de información, promover el disfrute de la actividad y permitir la propuestas motrices propias
V: Ayuda táctil si lo requiere, utilizar elementos de apoyo, tales como bastones
A: Preparar láminas asociadas a articulaciones.

Práctica en familia:

Que los padres y madres realicen la actividad junto con sus hijos e hijas, con el fin de realizar la actividad de manera lúdica. Pueden proponer distintos objetos que simulen los mismos movimientos para cambiar la simulación y que a los niños y niñas no se les torne monótono.

¿Qué aprenderán?

OA11: 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.

Evaluación Formativa

Ordenan el espacio según las indicaciones de los colores, con el fin de asegurar que el espacio esté libre de obstáculos que puedan dificultar la práctica de actividad física, manteniendo un ambiente físico seguro.

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Pelotitas de colores, una caja por cada color utilizado, juguetes de distintos colores.

Descripción de actividad:

"Ambiente Seguro": Se distribuirán pelotas de 4 distintos colores en todo el espacio; rojo, verde, azul y amarillo. Además, tendrán 4 cajas, cada una para cada color. Los niños y niñas deberán ordenar las pelotitas de colores en las cajas a las que corresponda el color, con el fin de despejar el espacio.

Variante 1: Se pueden colocar mayor cantidad de colores de pelotitas, con el fin de aumentar el número y la dificultad de la actividad.

Variante 2: En vez de realizar la actividad con las pelotitas, se puede hacer con los mismos juguetes los y las estudiantes. De esta manera, clasificándolos por el color que predomine en su juguete en la caja correspondiente.

Consideraciones para la inclusión:

M: La ubicación de los objetos a una altura que le permita tomarlos y disponerlos libremente

I: Asegurar la realización con pocos objetos y progresivamente aumentar la dificultad

V: utilizar referencia inicial ej; una cruz en el suelo en relieve y utilizar técnicas de Orientación y Movilidad (OyM): reloj análogo, puntos cardinales, para buscar elementos dispuestos en el suelo y guardarlos según ubicación conocida con anterioridad

A: constatar comprensión de instrucción

Práctica en familia:

Realizar la actividad de manera constante con los niños y niñas, con el fin de que mantengan sus piezas o lugares seguros, libres de obstáculos, además de fomentar constantemente de esta manera la responsabilidad y el orden del espacio personal.



Plan de clase 5° y 6° Básico Educación Física
OA1

¿Qué aprenderán?	
OA1: 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 o 100 metros).	
Evaluación Formativa	
...	
Sesión 1	
<p>Tiempo aproximado: 15 minutos</p> <p>Intensidad: Moderada / Vigorosa</p> <p>Materiales sugeridos: Cojines, sillas, libros.</p>	<p>Descripción de actividad:</p> <p>En esta sesión se trabaja la HMB de manipulación, con uso de implementos que replacen un balón. El estudiante lanza y recoge el implemento en forma individual, procurando variar alturas, lanzar con una mano, con la otra, con ambas. Fig. 1</p> <ul style="list-style-type: none">- Luego se puede agregar un implemento, como paleta, que puede ser un cuaderno o carpeta Fig. 2- Con el mismo implemento, manipular y ejecutar distintas acciones, tales como: <ul style="list-style-type: none">▪ Pasar implemento entre piernas Fig. A▪ Pasar el balón entre las piernas, elevando la pierna, sin agacharse Fig. B▪ Lanzar el objeto hacia un punto específico, como precisión Fig. C▪ Lanzar el implemento al compañero, en el aire, arrastrando Fig. D▪ Lanzar balón de espalda, compañero recibe de frente Fig. E▪ Lanzar dos objetos al mismo tiempo Fig. F <p>Variante 1: Mantener las mismas actividades, pero cambiando el implemento utilizado, por ejemplo, se pueden usar cojines de distintos tamaños, diarios arrugados. Fig. 3</p>



Consideraciones para la inclusión:

C: En caso de alteración en la Integración sensorial, utilizar material que les agrade

M: Dificultad para la prensión utilizar objetos más gruesos, con asas y/o con adherencias. En usuarios de silla de ruedas resguardar la altura de los objetos y el espacio libre.

V: Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Lanzar hacia un blanco fijo(con diferentes alturas) con indicación sonora. Lanza recibe con un objeto de fácil manipulación

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea.

Práctica en familia:

Pedir a los adultos que participen de las actividades, y que en conjunto busquen nuevos implementos y distintas formas para ser manipulados. La ayuda de adultos, que impliquen variedad de dificultades, manteniendo la seguridad en cada acción.

Plan de clase 5° y 6° Básico Educación Física OA6

¿Qué aprenderán?

OA6: 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.

Evaluación Formativa

...

Sesión 2

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Libros.

Descripción de actividad:

Ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular
Usar libros tipo step, para trabajar ambos fuerza y resistencia cardiovascular. Se colocan 4 libros en fila, separados por unos 20 cm aproximados. Fig. 1

Ejercicios de fuerza:
Con ambos pies, se sube al libro, se flectan las piernas y se salta para bajar del libro, separando las piernas, y nuevamente se flectan las piernas. Luego se salta hacia el libro que está adelante. Realizar este ejercicio 3 veces, ida y vuelta, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. Fig. 2 y 3

Luego, los mismos libros se separan a 30 cm., y se salta entre los libros, a pies juntos, se flectan ambas piernas, y luego se salta al siguiente espacio que hay entre los libros. Realizar el circuito 3 veces, ida y vuelta, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. Fig. 4
Para variar, se colocan los libros separados, como en zig-zag, se sube el pie

izquierdo sobre el libro, y el pie derecho queda abajo. Se flectan las piernas y se cambia de posición. Se sube el pie derecho al libro, bajando el pie izquierdo. Luego, con un salto, se pasa al libro que está a continuación, repitiendo el ejercicio. Esto se realiza 2 veces, ida y vuelta, con un descanso de 30 segundos entre ambas series. Fig. 5 y 6

Ejercicios de resistencia cardiovascular: Se realizan los 3 tipos de variantes, pero sin realizar flexión de piernas, desplazándose entre o sobre los libros, pero en forma continua, sin pausas, y a velocidad variable. Se repiten las mismas cantidades de series que en ejercicios de fuerza, con los mismos 30 segundos de pausa.

Variantes 1:

En los ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular, variar altura, distancia de libros y número de series.

En ejercicios de resistencia cardiovascular, realizar elevación de rodillas al avanzar entre los libros. Con esta variación, se pueden disminuir las series.

Variantes 2:

En ejercicio de fuerza, cambiar de flexo extensión de piernas, a flexión de piernas, y mantener durante 15 segundos en cada libro. Se realiza 1 serie.

En ejercicios de resistencia cardiovascular, usar tres libros como step, subiendo y bajando los pies en forma alternada, durante 1 minuto. Fig. 7 y 8

Variantes 3:

En trabajo de fuerza, cambiar a flexión de piernas, y agregar un salto, siguiendo las mismas series que el ejercicio original.



Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones y seguridad al subir y bajar.

M: Variar ejercicios para trabajo en estaciones o circuito:

1. Pasar entre los libros con ayuda técnica (bastones, silla de ruedas, andador, etc)

2. Cambiar libros de un lugar a otro (o material de fácil manipulación de ser necesario)

V: Utilizar estímulos sonoros y táctiles. utilizar referencias táctiles en el piso, como alternativa del libro, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo.

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea.

Práctica en familia:

Pedir a los adultos que participen de las actividades, y que en conjunto diseñen ciertos circuitos con actividades de fuerza y resistencia cardiovascular. La ayuda de adultos, que impliquen variedad de dificultades, manteniendo la seguridad en cada acción.

Plan de clase 5° y 6° Básico Educación Física OA1

¿Qué aprenderán?

OA1: 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 o 100 metros).

OA6: 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.

Evaluación Formativa

...

Sesión 3

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Cojines, sillas, libros.

Descripción de actividad:

Actividades: Como progresión, a los ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular, se agregan ejercicios de estabilidad. Se mezclan actividades con el uso de un mismo implemento, usando actividades para OA 1 y 6.

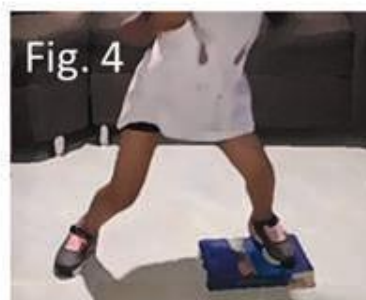
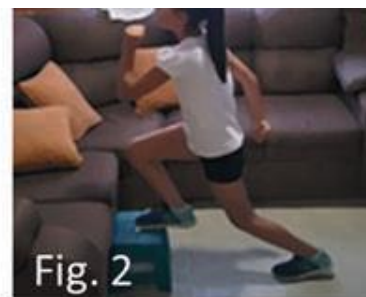
Materiales: Libros, de distinto grosor, cojines.

Ejercicios de estabilidad: El estudiante se sube con un pie sobre un libro, y mantiene el equilibrio durante 30 segundos. 2 veces en cada pie, alternando izquierda y derecha. Fig. 1

Ejercicios de fuerza: Usando el mismo libro, se realizan estocadas, dos series con repeticiones variables de 10 a 15 por cada pierna. Fig. 2

Ejercicios de resistencia cardiovascular: Se sube de lado, pie derecho en libro, pie izquierdo abajo, se cambia con salto, pie derecho se baja y se sube pie izquierdo. Mantener este ejercicio durante 1 minuto. Fig. 3 y 4

Repetir 1 vez la serie de 3 ejercicios.



Variantes 1: Subir al cojín, y recoger objetos que están a un costado, siempre manteniendo la estabilidad en un pie. Para la estocada, subir la altura de los libros

Variantes 2: Subir a un objeto de mayor altura, como una silla

Variantes 3: Cambiar de posición u objeto, por ejemplo, pasar de un cojín a otro, manteniendo la estabilidad.

Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones y seguridad al subir y bajar;

M: Variar ejercicios para trabajo en estaciones o circuito:

Cardiovascular: Ir y volver con bastones, SR, andador,

1. Ejercicio Estabilidad: Mantener posición (inestable dentro de las posibilidades)

2. Ejercicios de Fuerza: Apilar los libros uno por uno durante 1 minuto. Puede ser con una mano, o con ambas si no logra con una. Detener si presenta dolor muscular

V: Utilizar estímulos sonoros y táctiles. utilizar referencias táctiles en el piso, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo. con apoyo de una silla, una escoba o de un guía familiar

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Apoyo de una silla, una escoba o de un guía familiar.

Práctica en familia:

Pedir a los adultos que participen de las actividades, y que en conjunto diseñen ciertos circuitos con actividades de estabilidad, fuerza y resistencia cardiovascular. La ayuda de adultos, que impliquen variedad de dificultades, manteniendo la seguridad en cada acción.



Plan de clase 7° y 8° Básico Educación Física
OA1

¿Qué aprenderán?	
OA1: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	
Evaluación Formativa	
Autoevaluar la fuerza muscular a través de una escala de percepción de esfuerzo.	
Sesión	
<p>Tiempo aproximado: 20 minutos</p> <p>Intensidad: Moderada / Vigorosa</p> <p>Materiales sugeridos: Botellas de plástico y parlante (música).</p>	<p>Descripción de actividad:</p> <p>Descripción de la actividad: Entrenamiento Tabata (fuerza muscular)</p> <p>Se realizará una secuencia de ejercicios para desarrollar la fuerza muscular. Este consta de 8 ejercicios, de los cuales tienen una duración de 20 segundos.</p> <p>Para desarrollar este entrenamiento, utilizaremos música (pista Tabata). Cada vez que la canción indique 3,2,1 el estudiante ejecutará el ejercicio mencionado y cuando escuche nuevamente 3,2,1, el alumno descansa y se prepara al siguiente ejercicio.</p> <p>Esta es la secuencia de los 8 ejercicios:</p> <p>Ejercicio N°1: Sentadillas (20 segundos a la señal de la música)</p> <p>Ejercicio N°2: Estocadas (20 segundos a la señal de la música)</p> <p>Ejercicio N°3: Flexo extensiones de codos (20 segundos a la señal de la música)</p> <p>Ejercicio N°4: Separación y aproximación de hombros utilizando botellas pequeñas en ambas manos</p> <p>Ejercicio N°5: Flexión y extensión de codos utilizando botellas pequeñas con ambas manos.</p> <p>Ejercicio N°6: Sentadillas con saltos (20 segundos a la señal de la música)</p> <p>Ejercicio N°7: Separación y aproximación de glúteos con saltos (20 segundos con música)</p> <p>Ejercicio N°8: Burpees (20 segundos a la señal de la música)</p>

Canciones Tabata:

- <https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KHe608LLkA8atch?v=>

Variantes 1: Realizar la segunda serie con la misma secuencia de ejercicios, pero cambiando la canción.

Variantes 2: Realizar la última serie y al término de la secuencia de ejercicios evaluar el cansancio de los estudiantes, a través de una escala de Borg de esfuerzo (1 menos cansado 10 mas cansado).

Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple. Menos estaciones. Apoyo de asistente

M: Variantes, se pueden mezclar depende de la condición, se pueden mantener las de tren inferior según la o el estudiante.

Ejercicio N°1: Push ups sentado en silla o suelo (20 segundos a la señal de la música)

Ejercicio N°3: Flexo extensiones de hombros con botellas sentado (20 segundos a la señal de la música)

Ejercicio N°4: Separación y aproximación de hombros utilizando botellas pequeñas en ambas manos

Ejercicio N°5: Flexión y extensión de codos utilizando botellas pequeñas con ambas manos.

Ejercicio N°6: Giros en el lugar ida-vuelta (20 segundos a la señal de la música)

V: Asegurar comprensión de las indicaciones. Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo. Hacer y probar los ejercicios en serie de prueba completa. Adaptar si no se logra.

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Asegurar comprensión de las indicaciones.

Práctica en familia:

- Un adulto puede monitorear la secuencia de los ejercicios al ritmo de la música
- El estudiante puede autoevaluar su esfuerzo a través de la escala de Borg, y por cada día que realice la rutina, el adulto puede registrar aquello. Ejemplo:
 - Lunes: Me califico con un 5 (más o menos cansado)
 - Martes: Me califico con un 3 (no tan cansado como ayer)

¿Qué aprenderán?

OA1: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Evaluación Formativa

- Autoevaluación mediante una escala de percepción de esfuerzo (resistencia cardiovascular)
- Tiempo realizado de Aerobox (resistencia cardiovascular).

Sesión

Tiempo aproximado:
30 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Parlante (música).

Descripción de actividad:

Los estudiantes realizarán una secuencia de ejercicios dirigidas por el Docente, para trabajar la resistencia cardiovascular, por medio del Aerobox. En el inicio de la sesión el Profesor realizará una familiarización del Aerobox con pasos y desplazamientos básicos. (20 minutos)

Variantes 1: El profesor señala los desplazamientos y pasos indicados en la familiarización y los estudiantes los ejecutan .

Variantes 2: El Profesor dejará a cargo a un estudiante, para liderar la coreografía del grupo, por lo que cada estudiante cumplirá este rol aplicando los desplazamientos y pasos ya anteriormente trabajados.

Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple. Menos estaciones. Apoyo de asistente

M: Generar ejercicios o variantes que permitan el desarrollo de la actividad. Favorecer el desarrollo de actividades inclusivas y reducir el número de actividades paralelas o distintas.

V: Asegurar comprensión de las indicaciones. Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo. Hacer y probar los ejercicios en serie de prueba completa. Adaptar si no se logra.

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Asegurar comprensión de las indicaciones, utilizar gestos y lengua de señas.

Práctica en familia:

Pueden participar de la clase y monitorear el trabajo de sus pupilos.

¿Qué aprenderán?

OA1: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Evaluación Formativa

Registrar la realización de la secuencia de saltos

Sesión

Tiempo aproximado:
20 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Lana, tizas, cintas para marca el cuadrado en el suelo.

Descripción de actividad:

Los estudiantes realizarán una secuencia de ejercicios asociados a la velocidad, principalmente ejercicios pliométricos. Este consiste en desarrollar una serie de saltos mediante un cuadrado

- Se realizarán 15 repeticiones de saltos en 3 series
- 30 segundos de descanso por repetición y 1 minuto de descanso por serie

Salto N°1: Saltar dos pies afuera del cuadro y luego dos pies adentro (15 repeticiones por 3 series).

Variantes 1: Saltar solo con pie derecho, hacia adelante, derecha, atrás e izquierda del cuadro (15 repeticiones por 3 series).

Variantes 2: Saltar solo con pie izquierdo, hacia adelante, derecha, atrás e izquierda del cuadro (15 repeticiones por 3 series).

Variante 3: Saltar con dos pies, uno adelante y otro atrás del cuadrado, y el segundo salto dos a pies lado, uno al derecho y el otro al lado izquierdo, fuera del cuadrado.

Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple. Menos estaciones. Apoyo de asistente

M: Generar ejercicios o variantes que permitan el desarrollo de la actividad. Favorecer el desarrollo de actividades inclusivas y reducir el número de actividades paralelas o distintas. Cambiar los saltos por: Cambios de posiciones, movimientos de corto desplazamiento y velocidad aumentada.

V: Asegurar comprensión de las indicaciones. Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo. Hacer y probar los ejercicios en serie de prueba completa. Adaptar si no se logra

y cambiar los saltos por cambios de posiciones, desplazamiento cortos y de velocidad modificada.

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Asegurar comprensión de las indicaciones, utilizar gestos y lengua de señas.

Práctica en familia:

Monitorear el trabajo de sus pupilos.

Plan de clase 7° y 8° Básico Educación Física

OA3

¿Qué aprenderán?

OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Evaluación Formativa

...

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

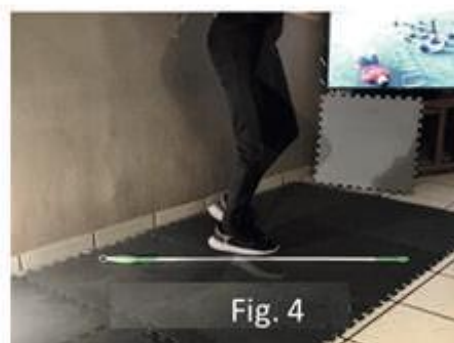
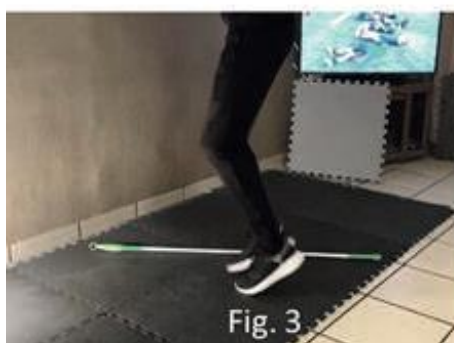
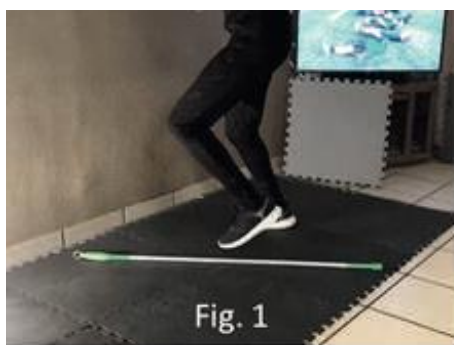
Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Masking tape,
tiras de papel.

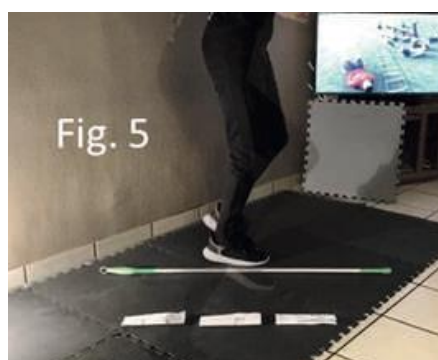
Descripción de actividad:

“Entre líneas”: Trabajo cardiovascular. El estudiante utiliza una línea dibujada, o de cualquier otro tipo, y realiza movimientos en torno a ella. Cada variedad o combinación de ellas se mantienen durante 1 minuto, con 10 series, y un descanso de 30 segundos entre cada una. Entre las alternativas están:

- Respecto a la línea, saltar de lado, haciendo un skipping a velocidad moderada Fig. 1
- Sin detenerse, se sigue de frente, saltando atrás y delante de la línea, al mismo ritmo Fig. 2
- Los mismos desplazamientos, pero ahora a pies juntos Fig. 3
- Como última variedad, alternar en los mismos desplazamientos, 3 a 4 saltos con 1 pie, y alternar con el otro Fig. 4



Variante 1: Incorporar una segunda línea, y repetir los mismos movimientos laterales y frontales, a pies juntos y de un pie, sólo que desplazándose entre las 2 líneas Fig. 5



Variante 2: Se mantienen los mismos movimientos, en forma lateral, frontal, con pies juntos o alternando 3 saltos con cada pie, pero ahora se forma en el piso un cuadrado o cruz. Fig. 6



Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple

M: Agregar dos variantes: Pasar por debajo de una cuerda o bastón en altura con ayuda técnica (bastones, silla de ruedas, andador, etc). Usar siempre líneas y tape sobre el suelo (evitar o disminuir relieves) para no entorpecer la movilidad.

V: Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo.

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea.

Práctica en familia:

Pedir a los adultos que participen de las actividades, y que en conjunto busquen nuevos pasos o secuencias. Una participación también puede ser simultánea o alternada con el estudiante. La ayuda de adultos, que impliquen variedad de dificultades, manteniendo la seguridad en cada acción.

Plan de clase 7° y 8° Básico Educación Física OA5

¿Qué aprenderán?

OA5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)

Evaluación Formativa

...

Sesión

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada / Vigorosa

Materiales sugeridos:
Escobas, conos, calcetines, mesas, sillas,

Descripción de actividad:

“En los pasos del Palín”: Participación en actividades físicas. El estudiante utiliza una escoba o similar, para realizar distintas actividades que simulen un deporte como el hockey. Con este implemento, y usando calcetines como pelota, realizar acciones para acertar en un arco simulado, o para pasar entre ciertos espacios o mini arcos. Entre las alternativas están:

- Conducir la “pelota calcetín”, con la escoba, y lanzar para tratar de acertar a un arco que puede ser una mesa o silla Fig. 1
- Con los mismos implementos, conducir la “pelota calcetín”, y pasar entre distintas señaladas Fig. 2
- Ambas variedades, se pueden hacer con elementos que dificulten su realización, como colocar conos, libros o similares Fig. 3 y 4



Variante 1: Las mismas actividades y dificultades progresivas al incluir conos, pero cambiando el brazo principal. Si el estudiante es derecho, cambiar y utilizar como brazo principal el izquierdo.

Consideraciones para la inclusión:

C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple. Intentar el uso de pies o manos para conducir. Evitar materiales contundentes o duros para evitar accidentes

M: Evitar o disminuir relieves para no entorpecer la movilidad. Uso de pelota más grande y bastón de fácil agarre (o facilitarlo con velcro, huincha o amarra) Cuidar espacios para poder girar o desplazarse.

V: Utilizar pelotas sonoras y de mayor tamaño. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej: cuerda o Cordón pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo para arcos. Guiar posición de los arcos con sonidos (persona asistente)

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Asegurar comprensión de las indicaciones.

Práctica en familia:

Pedir a los adultos que participen de las actividades, y que sean parte de las acciones, como conducir y dar pases. Si el espacio lo permite, ser quien dificulte el accionar del estudiante. Por las características de estas acciones, tener en cuenta la seguridad en cada acción.



Anexos

Anexo 1

Recomendaciones Pedagógicas para favorecer la Inclusión en las sesiones de Motricidad Infantil, para párvulos con Discapacidad en modalidad online

Fernando Muñoz Hinrichsen, Académico UMCE – UST, Presidente SOCHIAFA

Raúl Smith Plaza, Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado Teletón – SOCHMEDEP

Rosanna Domarchi Aguilera, Apoyo Docente al Departamento de Gestión del Deporte y Cultura, USACH

Introducción

Normativas Internacionales vigentes para la inclusión de Personas con Discapacidad (PCD) en el contexto de Actividad Física. Desde la perspectiva internacional existen variadas normativas que plantean la inclusión de PCD:

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

- Artículo 24 el derecho a la educación.
- Artículo 30 a la práctica de la actividad física y el deporte.

Convención sobre los Derechos del Niño

- Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.
- Derecho a la educación y atenciones especiales para los niños y niñas con discapacidad.
- Derecho a una educación gratuita y derecho a divertirse y jugar.

UNESCO

- Educación Física para la Inclusión.
- Universal Fitness Innovation and Transformation (UFIT).





Normativas Nacionales vigentes para la inclusión de PCD en el contexto de Actividad Física

En Chile, las principales normativas que buscan garantizar los derechos de las PCD

- Ley 20.422 que plantea las normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social.
- Política Nacional de Actividad Física y Deporte en Chile 2016-2025 del Ministerio del Deporte.
- Ley 20.978 que reconoce y define al deporte adaptado para las personas en situación de discapacidad.
- Ley de Inclusión Educativa.
- Decreto 83, Diversificación de la Enseñanza.
- Decreto 67, Evaluación Inclusiva.
- Orientaciones para la Construcción de Comunidades Educativas Inclusivas.



Recomendaciones generales para las adaptaciones de actividades de estudiantes con discapacidad para favorecer la Inclusión en la Clase Educación Física

Dominios de Funcionalidad	Orientación de la Tarea	Espacio–Tiempo	Material	Recursos Humanos	Organización del Grupo	Recomendaciones en trabajo online
 Cognición	Acciones de corta duración, indicaciones claras y concretas.	Espacios sin distracciones y con resguardo de la seguridad – Tiempos acotados de 15 minutos.	Material llamativo, que estimule a los participantes.	Trabajar idealmente 1 a 1 o con grupos reducidos, utilizar apoyos del curso.	Evitar distracciones y ruidos altos.	<ul style="list-style-type: none"> Garantizar el apoyo de un asistente. Bajar el nivel de estímulos. Bajar el nivel de ruidos.
 Movilidad	Actividades que sean posibles de realizar, con indicaciones adecuadas a las condiciones de los participantes.	Espacios lisos, adecuados para uso de silla de ruedas, bastones o prótesis. Adecuar altura para alcances – Ajustar tiempos según condiciones (fatiga).	Material adecuado a condiciones (que facilite tomadas, manipulaciones, desplazamientos).	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo.	Uso de la cancha adecuado para evitar contacto y aglomeraciones.	<ul style="list-style-type: none"> Garantizar el apoyo de un asistente. Buscar espacios adecuados por la reducción de movilidad.
 Visión	Simplificar las tareas y desarrollarlas en pasos simples con componentes perceptivos acotados.	Utilizar espacios seguros, evitar obstáculos – Tomar tiempo para explicar con claridad.	Material con sonido que permita identificarlo con el audio – diversas texturas y relieves.	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo. Uso de guías.	Adecuar las actividades para el trabajo en parejas o con guías. Rotar a los asistentes.	<ul style="list-style-type: none"> Garantizar el apoyo de un asistente Asegurar el sonido de los equipos e indicaciones claras Utilizar tableros aumentativos o tipografía mayor (personas con baja visión).
 Audición	Simplificar las tareas y desarrollarlas en pasos simples con componentes perceptivos acotados.	Utilizar espacios seguros – Tomar tiempo para explicar con claridad.	Usar materiales con contraste y colores llamativos – hacer uso de señalética.	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo.	Ubicarse siempre para que los participantes puedan ver las indicaciones – Usar señas para indicar.	<ul style="list-style-type: none"> Garantizar el apoyo de un asistente. Asegurar equipo con buena imagen. Utilizar señalética y chat escrito para comunicar. Lengua de señas si se maneja por el equipo.

Recomendaciones Metodológicas

Rangos de Funcionalidad



Actividades según Rangos de Funcionalidad



Nivel educacional y Discapacidad

De acuerdo con el II Estudio Nacional de la Discapacidad el 16,7% de la población de 2 y más años se encuentra en situación de discapacidad, es decir 2 millones 836 mil 818 personas.

Prevalencia de la discapacidad: Si observamos solo la población de niños, niñas y adolescentes (2 a 17 años), la prevalencia de la discapacidad alcanza un 5,8% de la población total, lo que corresponde a 229.904 personas

En relación con la población entre 4 a 17 años, se estima una leve diferencia entre proporción de niños, niñas y adolescentes, que están en situación de discapacidad y los que no están en situación de discapacidad, que asisten a un establecimiento educacional, con un porcentaje de asistencia de un 96% y un 98,4%, respectivamente.

Diseño universal para el aprendizaje (DUA): el camino hacia una educación inclusiva.

Dentro de las orientaciones didácticas para la enseñanza de la Educación Física y Salud se recomienda las siguientes adecuaciones en la planificación y ejecución de las clases para incluir a los y las estudiantes con discapacidad.

Una premisa básica para la elaboración de las planificaciones es que todos y todas puedan aprender, por lo tanto, las propuestas de experiencias de aprendizaje han de ser comunes, pero diversificadas, en donde se pueda encontrar actividades de acuerdo con su nivel de competencia curricular y a sus características:

Se recomienda que exista equilibrio entre las distintas dimensiones: habilidades, actitudes y conocimientos, que establecen los objetivos de aprendizaje.

Ejemplo: Ed. Física y Salud 1º básico, Unidad 3: Movimientos corporales para expresar ideas, estados de ánimo y emociones.

Habilidades: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.

Actitudes: Expresión de ideas, estados de ánimo y emociones

Conocimientos: Identificar emociones.

Por otro lado, considerar, esa diversificación de la enseñanza les permite enriquecer la práctica pedagógica, en la medida en que supone un ajuste gradual de la intervención educativa a las diferencias individuales, valores, capacidades y ritmos de aprendizaje, entre otros, teniendo siempre presente que ajustar no se refiere a reducir las experiencias educativas para los y las estudiantes con

mayores necesidades de apoyo, sino por el contrario enriquecerlas, incorporando los principios del diseño universal para el aprendizaje:

-La representación: hace referencia al contenido y a los conocimientos: qué aprender. Se ofrecerán distintas opciones para el acceso al contenido, tanto a nivel perceptivo como comprensivo.

-La motivación implica compromiso y cooperación, supone involucrarse: por qué aprender.

-La acción y la expresión responden a cómo aprender. En este caso, otorgando todo el protagonismo al estudiantado, mediante el empleo de metodologías activas.

Orientaciones sobre Estrategias Diversificadas de Enseñanza para Educación Básica, en el Marco del Decreto 83/2015. División de Educación General Unidad de Educación Especial 2017.

Conceptualización

Discapacidad

Un término genérico que incluye déficits, limitaciones en la actividad restricciones en la participación. Indica los aspectos negativos de la interacción entre el individuo (con una condición de salud) y sus factores contextuales (ambientales y personales)" (p.12).

Inclusión

Conjunto de procesos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado", poniendo particular énfasis en aquellos grupos de alumnos que podrían estar en riesgo de marginalización, exclusión o fracaso escolar (Echeita y Ainscow, 2011),

Actividad Física Adaptada (AFA)

La actividad física adaptada (AFA) es una rama profesional de las ciencias de la kinesiología / educación física / deporte y movimiento humano, que se dirige a las personas que requieren adaptación para participar en el contexto de la actividad física. La ciencia de la actividad física adaptada es investigación, teoría y práctica dirigida a personas de todas las edades desatendidas por las ciencias del deporte en general, desfavorecidas en recursos o sin poder para acceder a las mismas oportunidades y derechos de actividad física. Los servicios y apoyos AFA se proporcionan en todo tipo de entornos. Por lo tanto, la investigación, la teoría y la práctica se relacionan con las necesidades y los derechos de los programas APA inclusivos y separados (Sherrill y Hutzler, 2008).

Educación Física Inclusiva

Sería una filosofía y práctica que asegura que todos los individuos, independientemente de su edad y habilidad, tienen iguales oportunidades de práctica en actividad/educación física (Kasser y Little, 2005).

Deporte Adaptado

Se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Pérez y Reina 2012).

La Educación Física Adaptada, se encuentra dentro del marco de la AFA (Reina 2010). Tierra (2001), relacionando la actividad física y el deporte en la escuela, afirma que “La práctica de actividad física y deportiva tiene hoy en día un gran valor en la sociedad, influyendo también en el contexto escolar y ocupando un gran espacio de tiempo en nuestras vidas, por lo que, favoreciendo la participación de nuestros alumnos con necesidades educativas especiales, en las mismas, les ayudamos en su desarrollo.” (p.141).

Necesidades Educativas especiales (NEE)

Se entiende por estudiantes que presentan necesidades educativas especiales, aquellas y aquellos que requieran, por un periodo de su trayectoria educativa o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

Necesidades educativas Especiales asociadas a Discapacidad desde la educación Física.

Margarita Gomendio (2000) menciona que podemos encontrarnos con una tipología de estudiantes que presenta diferentes tipos de discapacidades, y por tanto, posibles alumnos con NEE. Entre ellas: físicas o motrices, sensoriales y psíquicas o intelectuales.



Tipos de Discapacidad: Según diversos autores revisados, encontramos diferentes clasificaciones sobre los tipos de discapacidad, para efectos de nuestra propuesta educativo- física nos centraremos en tres tipos de discapacidad:

- Discapacidad Física
- Discapacidad Intelectual
- Discapacidad Sensorial (Visual y auditiva)

Discapacidad Física

Se define discapacidad motriz como el conjunto de alteraciones que afectan a la ejecución de movimientos independientemente de la causa desencadenante. Dentro de este colectivo encontramos personas que tienen una restricción total o parcial del movimiento afectando a miembros superiores, inferiores, dificultades de manipulación y/o desplazamiento, articulación del lenguaje, etc.

Discapacidad intelectual

Se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años (Schalock et al., 2010, p. 1).

Discapacidad Sensorial

Se menciona a los dos grandes grupos dentro de su tipología, formado por: las deficiencias visuales (alteraciones en el sentido de la vista) y las deficiencias auditivas (alteraciones en el sentido del oído).



Discapacidad Visual

Reducción o ausencia de visión causada a la estructura del ojo, nervios o canales ópticos o corteza visual.

Cuando hablamos en general de ceguera o deficiencia visual nos estamos refiriendo a condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual. En este sentido, hemos de diferenciar entre personas con ceguera y personas con deficiencia visual.

Discapacidad Auditiva

Problema en la agudeza auditiva que impide aprender su propia lengua, seguir con aprovechamiento las enseñanzas básicas, participar en actividades habituales para su edad y cuya audición no le permite un desenvolvimiento completo en las actividades de la vida diaria

La hipoacusia es aquella pérdida auditiva que permite que la audición sea funcional para la vida diaria mediante ayudas complementarias (normalmente prótesis auditivas), lo que generalmente permite la adquisición del lenguaje (Sanz y Reina, 2012)

Anexo 2

Comportamiento sedentario en nuestros hogares: Moverse más para romper el tiempo sentado.

Sentarse por largos períodos (especialmente cuando se usan pantallas) se asocia con malos resultados de salud física y mental en los niños, niñas y jóvenes . La interrupción del tiempo de sentarse regularmente con breves períodos de movimiento, corta la conducta sedentaria por el mantenernos activos dentro de la casa. Un cambio importante en los niveles de actividad física para aquellos que ahora trabajan en casa es la pérdida de desplazamientos activos al trabajo u otros viajes, y la actividad incidental de moverse por sus lugares de trabajo . Los estudios en el lugar de trabajo han examinado cómo aumentar la actividad física incidental en el trabajo, y estos mismos principios se aplican al trabajo en el hogar .

La evidencia indica que usar tres estrategias diferentes puede ayudar; levantarse y ponerse de pie (si puede) al menos cada 30–45 minutos; sentarse menos apuntando a cantidades aproximadamente iguales de tiempo sentado y de pie, y moverse más al aumentar el tipo de actividad física que haces solo de una actividad a otra .

Algunos consejos prácticos son:

- Configurar recordatorios (use su alarma del celular) para ponerse de pie cada 30 minutos.
- Caminar para tomar agua regularmente o ponerse de pie cuando se sienta incómodo y necesite cambiar de posición.
- Si tiene un escritorio ajustable en altura en casa, trate de pasar la misma cantidad de tiempo de pie y sentado, y mantenerse de pie durante las reuniones en línea y las llamadas telefónicas.
- Moverse durante 1–2 minutos cada 30–45 minutos es suficiente para interrumpir su sesión.

Puede realizar ejercicios de peso corporal en espacios pequeños y con poco equipo. Por ejemplo, los levantamientos de piernas, las flexiones de la rodilla al codo y ponerse de pie sin ayuda, mejoran a la fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. El ejercicio más avanzado, como estocadas, sentadillas y abdominales, son alternativas para aquellos que ya están activos.

Referencias

- Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, et al. Papel de la actividad física y el comportamiento sedentario en la salud mental de preescolares, niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. *Sports Med* 2019; 49 (9): 1383–410. doi: 10.1007 / s40279-019-01099-5
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, et al. Revisión sistemática del comportamiento sedentario y los indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011; 8: 98. doi: 10.1186 / 1479-5868-8-98
- Sween J, Wallington SF, Sheppard V, et al. El papel del ejercicio en la mejora de la actividad física: una revisión. *J Phys Act Health* 2014; 11 (4): 864–70. doi: 10.1123 / jpah.2011-0425
- Thorp AA, Healy GN, Winkler E, Clark BK, Gardiner PA, Owen N, et al. Tiempo sedentario prolongado y actividad física en el lugar de trabajo y contextos no laborales: un estudio transversal de empleados de oficina, servicio al cliente y centro de llamadas. *Int J Behav Nutr Phys Act* . 2012; 9: 128-. doi: 10.1186 / 1479-5868-9-128
- Healy G, Eakin E, Lamontagne AD, Owen N, Winkler E, Wiesner G, et al. Reducción del tiempo de permanencia en trabajadores de oficina: eficacia a corto plazo de una intervención multicomponente . *Prev Med* . 2013; 57 (1): 43–8. doi: 10.1016 / j.ypmed.2013.04.004
- Carter SE, Jones M, Gladwell VF. Gasto energético y respuesta de la frecuencia cardíaca a la ruptura del tiempo sedentario con tres intervenciones diferentes de actividad física. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* . 2015; 25 (5): 503–9. doi: 10.1016 / j.numecd.2015.02.00

