



**COLEGIO ALIANZA AUSTRAL COYHAIQUE  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EJES Y COMPRENCIONES PERDURABLES**

<b>COMPRESIONES PERDURABLES</b>	<b>Hábitos de vida saludable</b>	<b>Expresión corporal danzas tradicionales y latinoamericanas</b>	<b>Habilidades motrices y capacidades condicionantes</b>	<b>Tipo de Evaluación</b>	<b>Notas</b>
<b>PRE-KINDER</b>	Reconocen los hábitos de vida saludable y reconocimiento de reglas estructura de clases.	Expresión corporal reconocimiento de lateralidad y espacialidad	Reconocimiento de las habilidades motrices básicas (correr saltar trepar etc.)	E1 : Guía de trabajo Y Actividades. E2 : Presentación Esquema. E3 : Circuito motriz	O/R
<b>KINDER</b>	Reconocen y aplican los hábitos de vida saludable Alimentación y ejercicios.	Expresión corporal reconocimiento aplicación de lateralidad y espacialidad a través de juegos y actividades esquemas motrices.	Reconocen y ejecutan las habilidades motrices básicas (correr saltar trepar etc.) a través de juegos e indicaciones.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2 : Presentación Esquema. E3 : Circuito motriz	O/R
<b>1º BÁSICO</b>	Reconocen, aplican, refuerzan reglas y estructuras de clase junto con hábitos de vida saludable. -Alimentación e higiene	Expresión corporal de lateralidad y espacialidad. reconocimiento y aplicación a través de juegos y actividades esquemas motrices.	Ejecutan las habilidades motrices básicas (correr saltar trepar etc.) a través de juegos e indicaciones y circuitos motrices.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : Circuito motriz	4
<b>2º BÁSICO</b>	Refuerzan a través de actividades y juegos motores reglas y estructuras de clase junto con hábitos de vida saludable. Alimentación e higiene	Expresión corporal de lateralidad y espacialidad. reconocimiento y aplicación a través de juegos y actividades esquemas motrices.	Ejecutan las habilidades motrices básicas y combinaciones motrices (correr-saltar, tomar-lanzar , etc.) a través de juegos e indicaciones y Circuitos motrices.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : Circuito motriz (Combinaciones)	4
		Aplicación a través de juegos y	Ejecutan las habilidades	E1 : Guía de trabajo y actividades.	4



**COLEGIO ALIANZA AUSTRAL COYHAIQUE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**EJES Y COMPRENCIONES PERDURABLES**

<b>3º BÁSICO</b>	Actividades y juegos motores reglas y estructuras de clase junto con hábitos de vida saludable. Alimentación e higiene	actividades esquemas motrices. lateralidad y espacialidad aplicada en esquemas.	motrices básicas y combinaciones motrices por medio de Actividades juegos y Circuitos.	E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : Circuito motriz (Combinaciones)	
<b>4º BÁSICO</b>	Actividades y juegos motores reglas y estructuras de clase junto con hábitos de vida saludable y en el ejercicio. Alimentación e higiene	Aplicación a través de juegos y actividades diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport)</b> . lateralidad y espacialidad aplicada en esquemas.	Ejecutan las habilidades motrices básicas y específicas combinaciones motrices por medio de Actividades juegos y Circuitos.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : Circuito motriz (ejercicios físicos básicos)	4
<b>5º BÁSICO</b>	Actividades y juegos hábitos de vida saludable y en el ejercicio. Alimentación e higiene Toma del pulso cardiaco.	Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport)</b> . Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas.	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes Estaciones y circuitos físicos.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : Circuito motriz (ejercicios físicos básicos)	4
<b>6º BÁSICO</b>	hábitos de vida saludable y en el ejercicio. Alimentación e higiene Toma del pulso cardiaco.	Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport)</b> . Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas.	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes Estaciones y circuitos físicos. Test de esfuerzo físico.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : estaciones y Circuito físico	4
<b>7º BÁSICO</b>	hábitos de vida saludable y en el ejercicio.	Diseño de esquemas	Acondicionamiento físico	E1 : Guía de trabajo y actividades.	4



**COLEGIO ALIANZA AUSTRAL COYHAIQUE  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EJES Y COMPRENCIONES PERDURABLES**

	Conciencia sobre la actividad física Toma del pulso cardiaco. Hábitos de Alimentación e higiene	motrices. <b>(Acrosport).</b> Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas. Trabajo en equipo.	aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes Estaciones y circuitos físicos.	E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : estaciones y Circuito físico	
<b>8º BÁSICO</b>	Conciencia sobre hábitos de vida saludable y en el ejercicio y la actividad física Toma del pulso cardiaco. Hábitos de Alimentación e higiene.	Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport).</b> Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas. Trabajo en equipo.	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes (resistencia aeróbica) Estaciones y circuitos físicos. Test de esfuerzo físico.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : estaciones y Circuito físico test de esfuerzo físico.	4
<b>1º MEDIO</b>	Conciencia sobre hábitos de vida saludable y en el ejercicio. importancia de realizar actividad física Toma del pulso cardiaco. Autocuidado Hábitos de Alimentación e higiene.	Trabajo en equipo. Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport).</b> Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas. Danzas tradicionales.	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes (resistencia aeróbica - anaeróbica y velocidad). Estaciones y circuitos físicos. Test de esfuerzo físico.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : estaciones y Circuito físico test de esfuerzo físico.	4
<b>IIº MEDIO</b>	Conciencia sobre hábitos de vida saludable y en el ejercicio. importancia de realizar actividad física Toma del pulso cardiaco.	Trabajo en equipo. Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport).</b> Aplicación de ejercicios localizados y	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes (resistencia aeróbica -	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema.	4



**COLEGIO ALIANZA AUSTRAL COYHAIQUE  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EJES Y COMPRENCIONES PERDURABLES**

	Autocuidado Hábitos de Alimentación e higiene.	danza en esquemas. Danzas tradicionales.	anaeróbica y velocidad). Estaciones y circuitos físicos. Test de esfuerzo físico.	E4 : estaciones y Circuito físico test de esfuerzo físico.	
<b>IIIº MEDIO</b>	Conciencia sobre hábitos de vida saludable y en el ejercicio. importancia de realizar actividad física Toma del pulso cardiaco. Autocuidado Hábitos de Alimentación e higiene.	Trabajo en equipo. Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport).</b> Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas. Danzas tradicionales.	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes (resistencia aeróbica - anaeróbica , velocidad y fuerza). Estaciones y circuitos físicos. Test de esfuerzo físico.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : estaciones y Circuito físico test de esfuerzo físico.	4
<b>IVº MEDIO</b>	Conciencia sobre hábitos de vida saludable y en el ejercicio. importancia de realizar actividad física programas propios de ejercicio Toma del pulso cardiaco. Autocuidado Hábitos de Alimentación e higiene.	Trabajo en equipo. Diseño de esquemas motrices. <b>(Acrosport).</b> Aplicación de ejercicios localizados y danza en esquemas. Danzas tradicionales.	Acondicionamiento físico aplicación de conceptos Frecuencia cardiaca Capacidades condicionantes (resistencia aeróbica - anaeróbica , velocidad y fuerza). Estaciones y circuitos físicos. Test de esfuerzo físico.	E1 : Guía de trabajo y actividades. E2: Proceso esquema corporal. E3 : Presentación Esquema. E4 : estaciones y Circuito físico test de esfuerzo físico.(programa individual de ejercicio).	4