



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 1° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 04/03/2026	Fecha Término: 13/03/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego - Procedimientos de seguridad - Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar y demostrar las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición. - Aplicar con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis, entre otros. - Ejecutar la salida de una carrera en velocidad, golpes a un objeto, propulsión y flotación en el agua, entre otros.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa. - Ejecutan un trote a una intensidad de entre 4 y 7 en la escala de Borg. - Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud. - Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física. - Toman agua para mantenerse hidratados(as). - Consumen alimentos saludables para obtener la energía necesaria en los momentos adecuados, en relación con la práctica de la actividad física. - Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo que se presenten durante la práctica de actividad física.
<p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). - Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). - Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). - Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). - Una danza (folclórica, popular, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionan y demuestran las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición. - Aplican con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis. - Aplican y combinan controladamente diferentes habilidades motrices, como saltar con la cuerda. - Perfeccionan las habilidades motrices específicas para mejorar el equilibrio, el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la fuerza explosiva y la velocidad. - Examinan los factores físicos, emocionales, cognitivos y científicos que afectan el rendimiento físico, y explican su relación con su práctica.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 1

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 1° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 16/03/2026	Fecha Término: 01/05/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Reglas de deportes individuales y colectivos - Reaccionar y responder al juego de los oponentes - Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego - Procedimientos de seguridad - Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar y demostrar las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición. - Aplicar con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis, entre otros. - Ejecutar la salida de una carrera en velocidad, golpes a un objeto, propulsión y flotación en el agua, entre otros. - Crear soluciones para resolver problemas durante el juego.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. - Ingesta y gasto calórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan un plan de entrenamiento basándose en los resultados de la evaluación de su condición física. - Diseñan y aplican un programa de entrenamiento según su edad, sexo, características, experiencias e intereses. - Ejecutan ejercicios para mejorar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia. - Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física. - Diseñan un plan de entrenamiento y utilizan los principios de frecuencia, intensidad y tiempo para mejorar su condición física. - Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa. - Ejecutan un trote a una intensidad de entre 4 y 7 en la escala de Borg. - Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud. - Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física. - Toman agua para mantenerse hidratados(as). - Consumen alimentos saludables para obtener la energía necesaria en los momentos adecuados, en relación con la práctica de la actividad física. - Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo que se presenten durante la práctica de actividad física.
<p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). - Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). - Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). - Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). - Una danza (folclórica, popular, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionan y demuestran las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición. - Aplican con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis. - Aplican y combinan controladamente diferentes habilidades motrices, como saltar con la cuerda. - Perfeccionan las habilidades motrices específicas para mejorar el equilibrio, el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la fuerza explosiva y la velocidad. - Examinan los factores físicos, emocionales, cognitivos y científicos que afectan el rendimiento físico, y explican su relación con su práctica.

<p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican y modifican estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición. - Reaccionan y responden según la evaluación del juego de los oponentes. - Modifican y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego. - Evalúan y analizan el juego del oponente. - Evalúan los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crean soluciones para resolverlos. - Evalúan los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crean soluciones para resolverlos. - Modifican su actuar cuando se comete una falta o se transgrede una regla durante un juego. - Modifican estrategias, tácticas y problemas que se generan en el juego y las adaptan según las condiciones del tiempo y el espacio
<p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: - Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. - Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. - Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participan en variadas actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. - Participan y evalúan las oportunidades que les ofrece su comunidad para promover la práctica regular de actividad física. - Promueven, desarrollan y aplican estrategias individuales y grupales para mejorar su condición física y la de los y las demás. - Promueven las conductas positivas que inspiran respeto y demuestran confianza en sí mismos y en sí mismas mientras participan en la actividad física.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 2

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 1° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 04/05/2026	Fecha Término: 10/07/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Reglas de deportes de colaboración y de oposición/colaboración - Principios de frecuencia, intensidad, progresión, tiempo y tipo de ejercicio - Estrategias de promoción para una vida activa - Medidas de seguridad - Primeros auxilios 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar diversas acciones motrices durante un deporte de oposición/ colaboración; por ejemplo, recoger un balón, recibir un pase en fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota. - Usar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo, dar un golpe con el antebrazo en vóleibol, realizar un pase de pecho en básquetbol, entre otras. - Perfeccionar las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. - Ingesta y gasto calórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios durante un tiempo determinado para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. - Practican actividades físicas fuera del horario escolar para mantener una condición física saludable. - Realizan actividades que desarrollan la fuerza, como ejercicios con su propio peso, con elásticos, balones medicinales o botellas de agua con arena. - Diseñan un plan de entrenamiento y registran los cambios percibidos en su organismo por la práctica sistemática de ejercicio físico.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practican una variedad de actividades físicas, al menos, cinco veces por semana a una intensidad de moderada a vigorosa. - Dirigen y ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor. - Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua. - Practican y aplican primeros auxilios en lesiones traumáticas con sus compañeros y compañeras. - Proponen estrategias ante situaciones de urgencia. - Diseñan y aplican minutas de alimentación, considerando su ingesta calórica y su gasto energético. - Reflexionan sobre los efectos del consumo de drogas, tabaco y alcohol en la práctica de actividad física.
<p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). - Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). - Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). - Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). - Una danza (folclórica, popular, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican habilidades motrices específicas en un deporte de colaboración (como escalada y andinismo). - Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas para un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey o rugby, fútbol). - Perfeccionan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros. - Aplican y conocen las reglas básicas de los deportes para controlar situaciones de juego. - Reconocen e identifican cuándo se comete una falta o se transgrede una regla durante un juego.
<p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican un sistema de ataque durante un juego. - Evalúan el juego y actúan en situación de ataque o defensa en superioridad o inferioridad numérica. - Modifican sus respuestas motrices, reaccionando y respondiendo al juego de las y los oponentes. - Evalúan y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego.

<p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno, como por ejemplo: - Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. - Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. - Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Participan activamente en actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.- Participan en actividades físicas y/o deportivas, independientemente de si sus amigos o amigas lo hacen.- Promueven el trabajo con otros en las actividades físicas, deportivas y/o recreativas para alcanzar una meta común de participación.- Reconocen que se requiere del esfuerzo de todas y todos para el logro de una meta.
--	--



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 3

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 1° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 27/07/2026	Fecha Término: 21/09/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Danzas - Relación espacio-tiempo - Conceptos de cambios de dirección, ritmo, estrategias, tácticas 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar una variedad de acciones motrices al practicar un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo, recoger un balón, recibir un pase en el fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota. - Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo, dar un golpe con el antebrazo en vóleibol, realizar un pase de pecho en básquetbol, entre otros. - Emplear las habilidades motrices específicas en los deportes de colaboración y de oposición, entregando pases a los compañeros y las compañeras que mejor se ubiquen en el juego. - Aplicar una variedad de habilidades manipulativas en movimientos rítmicos en danzas; por ejemplo, en una posición de equilibrio, en un cambio de dirección, en cambio de ritmos y manejo de implementos con ambas manos.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. - Ingesta y gasto calórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios en un programa de entrenamiento para mejorar su condición física. - Aplican y utilizan al menos dos formas de monitorear la intensidad del esfuerzo físico, como la frecuencia cardiaca y el índice de percepción de esfuerzo. - Ejecutan ejercicios que desarrollen la fuerza, con materiales como bandas elásticas, balones medicinales, el propio peso, botellas de agua con arena, entre otros. - Verifican los cambios provocados por el programa de entrenamiento en los ámbitos cardiovascular y muscular. - Diseñan y fijan sus propios estándares para mejorar su condición física a partir de su autoevaluación física.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa. - Ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor. - Practican andar en bicicleta a una intensidad de entre un 50 % a 70 % de la frecuencia cardiaca. - Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua. - Planifican su alimentación en relación con su gasto energético y su actividad física. - Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo.
<p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). - Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). - Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). - Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). - Una danza (folclórica, popular, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas para practicar un deporte de oposición/ colaboración, como básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby, fútbol, entre otros. - Aplican y utilizan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros. - Perfeccionan las habilidades motrices especializadas, aplicando cambios de dirección, girando en un pie, paso/vuelta. - Perfeccionan las habilidades motrices específicas y las aplican en secuencias de movimientos rítmicos; por ejemplo: en una rutina de suelo en gimnasia, en aeróbica, de manera individual, con un compañero, con y sin música. - Perfeccionan y utilizan controladamente las habilidades motrices para elaborar esquemas rítmicos y expresivos, con y sin implementos.

<p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican estrategias mientras participan en una danza. - Evalúan la forma de entregar el balón en un lugar estratégico mientras practican un deporte colectivo. - Modifican la posición o la función de los jugadores y las jugadoras durante el partido, en aras del resultado. - Evalúan, analizan y estudian el juego del oponente o el equipo contrario. - Modifican las habilidades motrices específicas para aplicar una estrategia de ataque o defensa durante un juego.
<p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: - Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. - Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. - Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participan en una variedad de actividades físicas y promueven su práctica entre sus compañeros y compañeras. - Promueven y desarrollan estrategias grupales para fomentar una vida activa en su comunidad escolar o entorno cercano. - Promueven y evalúan las oportunidades que les ofrece la comunidad para la práctica regular de actividad física.

PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 4

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 1° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 22/09/2026	Fecha Término: 04/12/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias, tácticas y reglas de deportes de oposición/colaboración - Principio de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio - Estrategias de promoción para una vida activa - Medidas de seguridad - Primeros auxilios 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros. - Explicar y demostrar estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición. - Perfeccionar sus habilidades motrices por medio de la práctica de un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol).

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. - Ingesta y gasto calórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican un test para autoevaluar su condición física. - Diseñan y aplican un plan de entrenamiento personal, considerando los niveles de condición física propios, principios de entrenamiento, actividades de su interés y tiempo asignado. - Ejecutan ejercicios para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad. - Seleccionan y practican ejercicios físicos para mejorar la fuerza. - Aplican un programa de entrenamiento, verificando cambios y efectos en sus niveles de condición física. - Identifican la participación de los diferentes músculos que están involucrados en el ejercicio.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practican una variedad de actividades físicas, al menos, cinco veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa. - Ejecutan y dirigen un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor. - Practican andar en bicicleta a una intensidad de entre un 50% a 70% de la frecuencia cardíaca. - Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua. - Planifican su alimentación en relación con el gasto energético y su actividad física. - Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo. - Aplican medidas de primeros auxilios para heridas en la piel.
<p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). - Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). - Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). - Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). - Una danza (folclórica, popular, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican con control las habilidades motrices específicas en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol). - Perfeccionan su práctica en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol), a partir de sus propias posibilidades. - Aplican diferentes movimientos, como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga la pelota durante el juego. - Perfeccionan su actitud frente a una falta o transgresión de una regla durante un juego.
<p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evalúan e implementan un sistema de ataque posicional junto a otros jugadores y otras jugadoras. - Modifican y demuestran estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición. - Evalúan la aplicación de estrategias de defensa y ataque y las habilidades motrices especializadas durante juegos no estructurados. - Aplican diferentes estrategias de juego con precisión y efectividad en situación de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica. - Modifican y aplican las habilidades motrices con sentido estratégico en actividades en el medio natural o en su entorno escolar.

<p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: - Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. - Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. - Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Participan en variadas actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.- Promueven y evalúan las oportunidades que les ofrece la comunidad para la práctica regular de actividad física.- Participan con interés en las actividades que se generan en la escuela.- Promueven y aplican estrategias grupales para una vida activa en su comunidad escolar y/o entorno.
---	---