



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 2° 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"> - 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"> - Aplicar las habilidades motrices específicas con pertinencia en juegos y competencias. - Ejecutar movimientos de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.

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: > 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.</p>	<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; por ejemplo: al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad. - Ejecutan actividades físicas durante la semana y elaboran un registro de lo que realizan, incluyendo tiempo, progresión, recuperación intensidad y tipo de ejercicio efectuado. - Actúan y señalan cómo abordar las emergencias que surgen en la práctica de la actividad física. - Aplican medidas pertinentes para trasladar a accidentados, como inmovilización, improvisación de camillas, aplicar entablillamientos, medidas de compresión, entre otros.
<p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. - Afinan sus habilidades motrices de manipulación para realizar saques en tenis de mesa o bádminton y el manejo de implementos en la gimnasia rítmica, entre otros - Ejecutan con precisión los golpes con distintos efectos y a distintas alturas, entre otros. - Ajustan y aplican con precisión sus habilidades motrices específicas en un ambiente acuático o terrestre. - Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos. - Afinan sus habilidades motrices para aumentar la complejidad de la tarea, como durante un salto con la cuerda al cual se incorpora un doble salto.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 1

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 2° 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"> - Estrategias, tácticas y reglas de deportes individuales y colectivos. - Reaccionar y responder al juego de los oponentes. - Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crear soluciones para resolverlos. - Medidas de seguridad. - Primeros auxilios. - Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Usar habilidades especializadas en deportes individuales, como golpear una pelota con un implemento. - Mejorar su adaptación a diferentes medios acuáticos o terrestres, evidenciando control corporal y respiratorio. - Aplicar las habilidades motrices específicas con pertinencia en juegos y competencias. - Ejecutar movimientos de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar, evaluar 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: > 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan y aplican un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento de la condición física. - Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física. - Evalúan, a partir del diagnóstico personal, los progresos que produce el entrenamiento en el ámbito muscular, respiratorio y cardiovascular - Identifican los procesos que afectan el rendimiento deportivo, como falta de descanso, cambios en la planificación del entrenamiento, entre otros. - Comparten sus registros personales de los niveles de aptitud física alcanzada y establecen objetivos para mejorarlos.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: > 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.</p>	<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; por ejemplo: al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad. - Ejecutan actividades físicas durante la semana y elaboran un registro de lo que realizan, incluyendo tiempo, progresión, recuperación intensidad y tipo de ejercicio efectuado. - Actúan y señalan cómo abordar las emergencias que surgen en la práctica de la actividad física. - Aplican medidas pertinentes para trasladar a accidentados, como inmovilización, improvisación de camillas, aplicar entablillamientos, medidas de compresión, entre otros.
<p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. - Afinan sus habilidades motrices de manipulación para realizar saques en tenis de mesa o bádminton y el manejo de implementos en la gimnasia rítmica, entre otros - Ejecutan con precisión los golpes con distintos efectos y a distintas alturas, entre otros. - Ajustan y aplican con precisión sus habilidades motrices específicas en un ambiente acuático o terrestre. - Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos. - Afinan sus habilidades motrices para aumentar la complejidad de la tarea, como durante un salto con la cuerda al cual se incorpora un doble salto.

<p>Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evalúan y ajustan la tarea motriz, reaccionando y seleccionando la mejor respuesta para responder a los oponentes durante el juego. - Diseñan estrategias para resolver problemas que pueden ocurrir durante el juego. - Aplican y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego. - Proponen y analizan estrategias para resolver en el juego del oponente los problemas que se den en el juego - Evalúan el terreno y las situaciones de juego para generar la respuesta más indicada.
<p>Participar, liderar 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: > Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. > Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. > Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad. > Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promueven e incentivan la práctica regular de actividad física en su comunidad. - Lideran y contribuyen a que todos los miembros del grupo se incorporen a la tarea común. - Promueven la convivencia y la participación con todos los compañeros durante y después del juego. - Asumen el rol de líder, de seguidor o seguidora, cuando es apropiado, para lograr objetivos o metas grupales propuestas para la práctica de actividad física. - Participan en la resolución de problemas originados en la práctica de actividad física, proponiendo soluciones a los conflictos, mediante sus cualidades de liderazgo. - Expresan cuáles son sus potencialidades y limitaciones y usan las primeras para fomentar una vida activa en la comunidad.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 2

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 2° 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 oposición/colaboración. - Principios de frecuencia, intensidad, tiempo, recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Estrategias de promoción para una vida activa. - Medidas de seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar sus habilidades para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria. - Moverse de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento. - Adaptar sus habilidades a competencias al aire libre y en deportes por equipos, entre otros. - Utilizar una variedad de habilidades motrices especializadas de locomoción para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas al escalar, ejecutar ascensos en excursionismo (trekking), entre otros.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar, evaluar 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: > 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan ejercicios que les permiten mejorar los componentes de la condición física. - Evalúan y comparten sus niveles de avances personales en su condición física, los registran y establecen nuevos desafíos. - Asignan un tiempo determinado para aplicar un entrenamiento para la condición física. - Explican los procesos que afectan durante el ejercicio y/o el rendimiento deportivo; por ejemplo, falta de descanso, progresión, deshidratación, entre otros. - Aplican acciones para reforzar aquellos componentes de la condición física que necesitan mejorar, utilizando procedimientos para lograrlo.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: > 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.</p>	<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; por ejemplo, al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardíaca a esa intensidad. - Realizan actividad física durante la semana, señalando el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio y llevando un registro de sus logros y avances. - Actúan con seguridad y aplican en circunstancias de emergencia los conocimientos adquiridos en relación con los primeros auxilios. - Presentan estrategias preventivas frente a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la falta de actividad física. - Aplican medidas específicas para detener una hemorragia nasal. - Aplican y proponen el desarrollando campañas para la mantención y el cuidado de espacios de juegos y áreas verdes y para la preservación de la flora y la fauna.
<p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionan y aplican con precisión las habilidades motrices específicas adquiridas de locomoción, para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas al escalar, ejecutar ascensos en trekking, entre otros - Aplican sus habilidades motrices específicas para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria durante situaciones de juego. - Perfeccionan las habilidades motrices específicas, controlando la ejecución a diferentes velocidades. - Aplican con precisión y ajustan sus habilidades motrices específicas durante las competencias, al aire libre y en deportes por equipos, entre otros. - Aplican y proponen estrategias para controlar factores asociados al deterioro del medioambiente en su propio entorno. - Aplican y adecuan sus habilidades motrices específicas durante las actividades físicas al aire libre.

<p>Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan y aplican estrategias de colaboración para resolver un problema durante la práctica de un juego o deporte. - Evalúan el juego del contrario y adecuan las respuestas según las diferentes situaciones que se presenten, como acompañar la jugada, colaborar con una compañera o un compañero, entre otras. - Aplican diferentes estrategias de ataque y de defensa y las reglas apropiadas para el juego o el deporte. - Reconocen su error y aceptan la sanción frente a una infracción.
<p>Participar, liderar 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: > Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. > Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. > Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad. > Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promueven el compromiso por las normas éticas del juego y dan importancia a conductas responsables durante su participación en la actividad física en una variedad de entornos - Participan y promueven la práctica de actividad física y generan proyectos o propuestas para el trabajo en conjunto con sus compañeras y compañeros, utilizando sus entornos cercanos. - Lideran el triunfo y el éxito y lo aceptan de buena forma, sin generar conflictos - Lideran y explican a sus pares que el conflicto puede ser constructivo para consolidar el trabajo en equipo.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 3

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 2° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 27/07/2026	Fecha Término: 02/10/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Danzas - Relación espacio-tiempo. - Conceptos de cambios de dirección, ritmo, entre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar sus habilidades para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria. - Ejecutar movimientos de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento. - Desplazarse combinando giros en bailes; correr, ejecutar un salto y, durante este, realizar un duplo con la cuerda. - Adaptar coreografías a diferentes ritmos de danzas folclóricas y populares.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar, evaluar 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: > 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan y practican un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios - Evalúan su condición física y fijan sus propios estándares para mejorarla. - Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad. - Diseñan y aplican ejercicios para mejorar la musculatura abdominal y dorsal, entre otros. - Evalúan sus niveles personales al caminar, correr, trotar, entre otros, en el medio natural, para incrementar su resistencia orgánica.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: > 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practican regularmente una variedad de actividades físicas al menos cinco veces por semana a una intensidad moderada a vigorosa; por ejemplo, al realizar un trote su escala de percepción está entre la puntuación 5 y 7 o logra mantener la frecuencia cardíaca a esa intensidad. - Aplican maniobras con seguridad para enfrentar emergencias y accidentes durante las clases de Educación Física y Salud. - Aplican medidas para trasladar a accidentados, como la inmovilización, la improvisación de camillas, los entablillamientos, la compresión, entre otras. - Promueven con sus compañeros y compañeras, junto al profesor o profesora, los factores protectores para la salud y cómo deben realizar actividad física de manera regular, alimentarse saludablemente, entre otros
<p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionan y aplican sus habilidades motrices en la práctica de al menos un deporte de oposición/ colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleybol, hockey, rugby, fútbol, entre otros). - > Aplican y utilizan con precisión sus habilidades motrices para sobrepasar y controlar a un adversario. - > Perfeccionan y combinan los desplazamientos, giros y lanzamientos en diferentes situaciones de baile. - > Aplican y adaptan a diferentes coreografías los ritmos de danzas folclóricas y populares.
<p>Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan diferentes estrategias grupales para elaborar una danza. - Evalúan una danza para aplicar diferentes diseños coreográficos. - Utilizan diversas estrategias de defensa y ataque durante un juego o deporte de oposición/colaboración. - Aplican las habilidades motrices específicas en situación de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica, según sea requerido. - Evalúan el juego de su contrincante para adecuar las diferentes respuestas a las situaciones, como mayor número de jugadores o jugadoras, espacio más reducido, entre otros.

<p>Participar, liderar 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: > Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. > Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. > Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad. > Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promueven el interés en su comunidad por la práctica regular de actividad física. - Proponen y usan una variedad de entornos para practicar una variedad de actividades físicas. - Lideran la práctica de actividad física y evidencian una capacidad crítica para resolver conflictos. - > Promueven las soluciones concretas para resolver el conflicto generado en el trabajo de equipo. - Promueven que el éxito grupal depende del trabajo colectivo. - > Participan en una variedad de actividades físicas y señalan con propiedad cuándo se comete una injusticia en el juego, para que sea corregida. - > Participan en una variedad de actividades físicodeportivas y aceptan el cobro de la o el árbitro.
--	--



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 4

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Curso: 2° Media	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 05/10/2026	Fecha Término: 04/12/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias, tácticas y reglas de deportes de oposición/colaboración. - Principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio. - Estrategias de promoción para una vida activa. - Medidas de seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón. - Perfeccionar su práctica en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby, fútbol, entre otros). - > Utilizar sus habilidades para sobrepasar o controlar a un adversario o una adversaria. - > Utilizar sus habilidades para sobrepasar o controlar a un adversario o una adversaria. - Utilizar términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón. - Perfeccionar su práctica en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby, fútbol, entre otros). - > Utilizar sus habilidades para sobrepasar o controlar a un adversario o una adversaria. - > Utilizar sus habilidades para sobrepasar o controlar a un adversario o una adversaria.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Diseñar, evaluar 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: > 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan y cumplen un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios en su condición física. - > Evalúan la manera en que controlan la intensidad del esfuerzo y explican cómo afecta su plan de entrenamiento al organismo para ajustar sus objetivos, los resultados que quieren lograr, para controlar su progreso, entre otros. - Aplican en su planificación del entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión y tiempo. - > Diseñan un programa para mejorar su condición física que desarrolle su fuerza muscular, resistencia cardiovascular, velocidad, y flexibilidad. - Evalúan y seleccionan para su entrenamiento actividades físicas que les interesen. - Evalúan y explican cuál fue el gasto energético de la actividad desarrollada y lo relacionan con cuánta energía aporta un alimento. - Evalúan el progreso de su condición física por medio de algún test y modifican su plan de entrenamiento según los resultados.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: > 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.</p>	<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; por ejemplo: al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad. - Se hidratan de forma permanente con agua. - Actúan positivamente ante lesiones traumáticas, organizan a la gente y proponen estrategias ante urgencias. - Relacionan experiencias motrices con eventuales situaciones de riesgo al caminar por senderos irregulares y posibles accidentes que pueden ocurrir durante la actividad.

<p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionan y aplican con precisión sus habilidades motrices en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleybol, hockey, rugby, fútbol, entre otros). - Aplican con precisión sus habilidades motrices para sobrepasar y controlar a un adversario. - Aplican con precisión y control las habilidades motrices en un deporte de colaboración/oposición. - Utilizan términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón.
<p>Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñan y aplican estrategias de defensa y ataque en un juego - Evalúan de acuerdo a la situación que se da en el juego, la aplicación de estrategias de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica. - Aplican y reconocen estrategias básicas de defensa y de ataque en situaciones modificadas de juego. - Evalúan el juego y adecuan las diferentes situaciones, como mayor número de jugadoras o jugadores, espacio más reducido, etc. - > Diseñan y aplican diferentes estrategias de ataque y defensa según las reglas apropiadas al deporte - Aplican y ejecutan ataques rápidos, contraataques, contragolpes, ajustes defensivos en el juego.
<p>Participar, liderar 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: > Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. > Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. > Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad. > Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - > Promueven y organizan campeonatos, jornadas recreativas, encuentros deportivos u otros en su escuela y su comunidad. - Participan y buscan alianzas estratégicas para promover una vida activa en su comunidad y/o entorno. - Participan con entusiasmo en diferentes actividades físicas y demuestran sus talentos y capacidades. - > Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de la actividad. - Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros y compañeras. - Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.