



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 7° Básica	Tiempo Unidad: 0 hr.	N° de horas semanales: 0 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 04/03/2026	Fecha Término: 13/03/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias y tácticas del juego. - Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida. - Estrategias y tácticas del juego. - Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. - Aplicar y combinar las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y oposición. - Mantener el equilibrio en una posición estática y dinámica en diferentes actividades deportivas. - Ejecutar secuencias de movimientos que demuestren dominio y control corporal.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales o de oposición, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc. - Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo. - Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones, utilizando los brazos para mejorar la acción motriz. - Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes posiciones durante el juego. - Mantienen el equilibrio en diferentes actividades deportivas; por ejemplo: caminan sobre una viga de equilibrio, realizan giros en un pie, andan en skate, caminan en zancos, entre otros. - Ejecutan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en actividades deportivas como gimnasia, atletismo, entre otros. - Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz.
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva. - Participan, dentro de su comunidad, en talleres extraprogramáticos que incentiven la práctica regular de actividad física. - Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud. - Muestran evidencias de que participan regularmente en una variedad de actividades físicas fuera del horario escolar. - Demuestran confianza y seguridad al asumir diferentes roles en la promoción de una vida activa.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026

UNIDAD N° 1

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 7° Básica	Tiempo Unidad: 20 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 de oposición. - Estrategias y tácticas del juego. - Procedimientos de seguridad. - Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. - Aplicar y combinar las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y oposición. - Mantener el equilibrio en una posición estática y dinámica en diferentes actividades deportivas. - Ejecutar secuencias de movimientos que demuestren dominio y control corporal.

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. - Seleccionan y aplican en su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. - Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio. - Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés. - Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. - Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la práctica regular de actividades físicas de mediana a larga duración. - Describen los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. - Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en distintos espacios, como al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros. - Toman agua para mantenerse hidratados. - Plantean preguntas como ¿tomo la cantidad necesaria de agua al momento de realizar actividad física? ¿consumo los alimentos adecuados que me proporcionan la energía suficiente para realizar actividad física? - Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. - Usan y cuidan los implementos y aparatos de la clase de Educación Física y Salud. - Mencionan aquellos cambios conductuales que produce el consumo de drogas y alcohol, y cómo afectan a la práctica de algún deporte o actividad física.

<p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales o de oposición, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc. - Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo. - Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones, utilizando los brazos para mejorar la acción motriz. - Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes posiciones durante el juego. - Mantienen el equilibrio en diferentes actividades deportivas; por ejemplo: caminan sobre una viga de equilibrio, realizan giros en un pie, andan en skate, caminan en zancos, entre otros. - Ejecutan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en actividades deportivas como gimnasia, atletismo, entre otros. - Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz.
<p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionan y aplican estrategias y tácticas en deportes individuales. - Ubican la pelota lejos de un contrincante; seleccionan cuándo y cómo pasar el balón en situación de ataque; despejan áreas de juego; estudian el movimiento del adversario para programar su golpe, entre otros. - Evalúan la efectividad de la selección de determinadas estrategias aplicadas en situaciones de juego para mejorar la ejecución. - Proponen alternativas para mejorar la ejecución motriz de manera individual.
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva. - Participan, dentro de su comunidad, en talleres extraprogramáticos que incentiven la práctica regular de actividad física. - Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud. - Muestran evidencias de que participan regularmente en una variedad de actividades físicas fuera del horario escolar. - Demuestran confianza y seguridad al asumir diferentes roles en la promoción de una vida activa.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 2

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 7° Básica	Tiempo Unidad: 21 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 - Estrategias y tácticas de los deportes - Principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio - Estrategias de promoción para una vida activa - Medidas de seguridad para la práctica deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar habilidades específicas de manipulación en deportes de colaboración y oposición/colaboración - Usar y combinar las habilidades específicas de locomoción en deportes de colaboración y oposición/colaboración - Utilizar los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio - Aplicar estrategias y tácticas individuales y grupales en deportes de colaboración y oposición/colaboración

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. - Desarrollan la fuerza, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad. - Utilizan los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicios. - Monitorean y comparan su frecuencia cardiaca antes, durante y después de practicar un ejercicio de resistencia. - Ejecutan actividades físicas de mediana a larga duración para mejorar la resistencia. - Ejecutan un test para evaluar la mejora de su condición física.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizan un calentamiento para preparar el organismo antes de un esfuerzo físico mayor. - Practican regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en utilizando diferentes espacios; por ejemplo: al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros. - Mantienen un registro periódico de la actividad física que realizan diariamente. - Evalúan por medio de un test cuanto ha mejorado su condición física. - Explican los efectos positivos que han obtenido a partir de la práctica regular de actividad física. - Llevan a cabo una autoevaluación de las opciones nutricionales que eligen y que contribuyen a la salud.
<p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizan, combinan y ajustan una variedad de habilidades motrices específicas durante juegos duales y de equipo; por ejemplo: corren para alcanzar y golpear un implemento móvil; corren para interceptar la trayectoria de un rival o implemento. - Aplican y combinan las habilidades motrices específicas de locomoción en deportes de colaboración y oposición/colaboración. - Aplican habilidades específicas de manipulación en deportes de colaboración y oposición/colaboración. - Manipulan objetos mientras se desplazan (driblear con una y otra mano). - Aplican el reglamento y las reglas específicas en el juego y los deportes (básquetbol, vóleibol, hándbol). - Aplican técnicas de marcha y de orientación en actividades en el medio natural. - Aplican las normas específicas de las actividades del medio natural, como no dejar rastro.
<p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionan y aplican tácticas y estrategias individuales y grupales en deportes de colaboración/oposición. - Se desmarcan para recibir un balón en situación e juego. - Bloquean a un oponente, ubican la pelota lejos de un contrincante, entre otros. - Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido. - Reciben y entregan el balón en una situación de marca. - Planifican la trayectoria de la ruta y avance en una actividad de escalada o excursionismo.

<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizan actividades físicas utilizando los entornos cercanos. - Promueven una vida activa entre sus compañeros. - Participan fuera del horario escolar en actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad. - Presentan evidencias de su participación en alguna actividad física durante el fin de semana. - Asumen variados roles en la participación de una variedad de actividades físicas. - Aceptan la ayuda de otros durante la práctica de actividad física. - Establecen relaciones de confianza con el grupo durante la práctica actividad física. - Incentivan la práctica con su ejemplo y con la ayuda a los demás para lograr la tarea motriz.
--	---



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 3

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 7° Básica	Tiempo Unidad: 18 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 27/07/2026	Fecha Término: 30/09/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Danza, folclore - Relación entre espacio, tiempo y altura - Reglas básicas de deportes de oposición/colaboración - Estrategias de promoción para una vida activa 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/ colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros - Aplicar las habilidades motrices y coordinativas en un baile nacional, según el contexto - Utilizar los conceptos de espacio, tiempo y alturas para coordinar desplazamientos y ritmos en un baile de parejas - Acoger las opiniones de los compañeros y del profesor ¿quienes han efectuado una observación crítica de su desempeño? para autoevaluarse y así mejorar su condición física, y considerar la corrección derivada de su propio análisis

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. - Mantienen el registro de su frecuencia cardiaca durante el periodo del entrenamiento. - Se autoevalúan en cuanto a la mejoría de su condición física, considerando la escala de percepción de esfuerzo. - Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla. - Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable. - Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en diferentes entornos. - Ejecutan un calentamiento específico según la actividad física que van a realizar. - Ejecutan acciones para mejorar su condición física fuera de la escuela; por ejemplo: caminan y trotan todos los días, utilizando la frecuencia cardiaca como parámetro de intensidad. - Recopilan información sobre la salud y la calidad de vida de los chilenos en diferentes medios de comunicación. - Entienden la importancia de que existan normas de comportamiento en la clase de Educación Física y Salud (ser puntual, respetar las reglas de la clase, respetar a sus pares y profesores) y las aplican.
<p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican, combinan y ajustan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros. - Ajustan la forma de ejecutar la habilidad motriz según el contexto del juego o deporte. - Demuestran una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo: recoger un balón, recibir un pase en fútbol, básquetbol o hockey, patear un balón. - Participan en coreografías y creaciones artísticas individuales y grupales, usando las habilidades motrices específicas. - Demuestran control y ritmo en la ejecución de una danza nacional o internacional. - Utilizan y combinan una variedad de movimientos a diferentes velocidades para ejecutar y crear movimientos rítmicos en bailes y danzas. - Aplican y ajustan las habilidades de coordinación en un baile nacional o internacional, según el contexto.

<p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican tácticas individuales en juegos de colaboración y oposición. - Planean tácticas grupales en situaciones de juego. - Ejecutan y seleccionan la forma de resolver un problema durante un juego colectivo. - Seleccionan la forma de desmarcarse para recibir un balón en situación de juego. - Utilizan el espacio y el tiempo para coordinar el desplazamiento y ritmo en un baile de parejas. - Ejecutan pases, evitando que sean interceptados por un contrincante.
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participan dentro de su comunidad en talleres donde se incentive la práctica regular de actividad física. - Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva. - Reconocen los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física. - Asumen variados roles durante la participación de una variedad de actividades físicas y/o deportivas. - Identifican estrategias de participación para la promoción de la práctica regular de actividad física. - Identifican los factores que influyen en la práctica de actividad física (accesibilidad, precio, clima, infraestructura e interés personal). - Participan en diferentes actividades en que se promueva la práctica de actividad física, como el día mundial de la actividad física, entre otros.



PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 4

Asignatura: Educación física y salud	Curso: 7° Básica	Tiempo Unidad: 20 hr.	N° de horas semanales: 2 hr.
Profesor: Macarena Cecilia Monares Quintana		Fecha Inicio: 09/10/2026	Fecha Término: 04/12/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - 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 para la práctica de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las habilidades motrices especializadas en los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego - Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/ colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleibol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros - Promover el trabajo en equipo para lograr las tareas motrices

Objetivos de Aprendizajes	Indicadores de Evaluación
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan un test de condición física para determinar registros personales y verificar sus avances. - Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en su entrenamiento durante las vacaciones. - Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física. - Ejecutan ejercicios que permita trabajar aquellos elementos más deficientes de su condición física. - Verifican si han cumplido las metas propuestas para mejorar la resistencia mediante actividades de mediana a larga duración.
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participan y se inscriben en nuevas actividades físicas que mejoran su condición física, como corridas y cicletadas. - Durante la práctica de actividad física, se mantienen dentro de los límites establecidos; por ejemplo: andan en bicicleta en ciclovías, respetan las normas de un juego libre, permanecen conectados con el líder en las salidas a terreno, entre otros. - Por medio de un juego, reconocen los efectos que produce el consumo de drogas, tabaco y alcohol en el organismo y la condición física. - Llevan botellas con agua y se mantienen hidratados.
<p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizan, combinan y ajustan las habilidades motrices específicas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego, entre otros. - Seleccionan, ajustan y utilizan las habilidades motrices específicas en deportes de colaboración y oposición/colaboración; por ejemplo: finteán, marcan a un adversario, se desplazan sin caerse y con la vista al frente, driblean un objeto con una y otra mano, evitando mirar el objeto. - Utilizan y ajustan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: conducir una pelota con un bastón en hockey, efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleibol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.
<p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionan cuándo y cómo pasar el balón en situación de ataque. - Realizan pases, evitando que un contrincante intercepte el balón. - Elaboran y aplican tácticas grupales en el juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario. - Aplican y seleccionan la forma de resolver una situación durante un juego colectivo; por ejemplo: cuando entregan y reciben un balón mientras están marcados por un compañero. - Despejan áreas de juego y juegan con el compañero mejor ubicado para evitar acciones del contrincante. - Bloquean a un oponente para permitir la jugada de un compañero. - Buscan la forma de desmarcarse para recibir un balón durante un juego. - Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido.

<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participan en actividades físicas que se desarrollen en su comunidad y que incentiven la práctica regular de actividad física. - Promueven la práctica regular de actividad física y deportiva mediante campañas motivacionales al interior de la escuela (murales, afiches, entre otros). - Proponen soluciones a los conflictos que se generan en el grupo debido a la actividad desarrollada. - Ejercen sus habilidades de liderazgo en el entorno escolar y de acuerdo al contexto. - En una asamblea de promoción de actividad física, se atreven a defender sus planteamientos con ideas fundamentadas. - Experimentan nuevas situaciones que demandan un comportamiento positivo, como cambio de grupo, cambio de juego o de actividades.
--	---