



# PLANIFICACIÓN ANUAL AÑO 2026 UNIDAD N° 0

<b>Asignatura:</b> Educación física y salud	<b>Curso:</b> 7° Básica	<b>Tiempo Unidad:</b> 0 hr.	<b>N° de horas semanales:</b> 2 hr.
<b>Profesor:</b> Milenko Fabricio Sotomayor Fernández		<b>Fecha Inicio:</b> 10/03/2026	<b>Fecha Término:</b> 17/03/2026

Conocimientos	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedimientos de seguridad.</li> <li>- Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.</li> <li>- Ejecutar secuencias de movimientos que demuestren dominio y control corporal.</li> </ul>

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"> <li>- Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales.</li> <li>- Seleccionan y aplican en su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.</li> <li>- Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio.</li> <li>- Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés.</li> <li>- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.</li> <li>- Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la práctica regular de actividades físicas de mediana a larga duración.</li> <li>- Describen los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular.</li> </ul>
<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"> <li>- 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.</li> <li>- Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo.</li> <li>- Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones, utilizando los brazos para mejorar la acción motriz.</li> <li>- Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes posiciones durante el juego.</li> <li>- 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.</li> <li>- Ejecutan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en actividades deportivas como gimnasia, atletismo, entre otros.</li> <li>- Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz.</li> </ul>